

Graag tot ziens in De Open Hof

In deze nieuwsbrief

Verhuizing Open Hof	2
Open Huis	3
GemeenteBelangen	4
Uitgiftepunt	4
Breiboezem	4
Mijn leven met kanker	5
Meer dan zingen	6
Klimopgroep	6
Welkom!	6
Mijn werk als vrijwilliger	7
Doppen en kleding	7
Pannenkoeken bakken voor Roparun	8
Doorkomst Ede in de prijzen	8
Toon Tuin	9
Sponsors bedankt!	9
Wilt u een buddy (zijn)?	10
Mindfulnessstraining	11
Gesloten	11

Het is alweer mei! De krokussen, narcissen en zelfs de tulpen raken al weer bijna uitgebloeid, tijd voor een beetje warmer weer en wat meer vrije tijd.

Tenminste, dat zou je denken maar als we naar de agenda van onsToon Hermans Huis kijken, staat ons nog heel wat te doen! Onze belangrijkste activiteit in de komende maanden is de verhuizing.

Het pand waar we tot voor kort nog heel comfortabel in konden verblijven, wordt binnenkort verkocht. Gelukkig hebben wij een nieuwe plek gevonden waar we onze activiteiten kunnen voortzetten: De Open Hof.

Deze locatie doet zijn naam eer aan en wij zijn dan ook heel blij dat wij

hier ook welkom zijn. Op 1 juni verhuizen we. Onze coördinatoren zijn al weken bezig om dit voor te bereiden, het is een hele klus!

En dan de Roparun. De Roparun is een estafette-loop van meer dan 500 kilometer van Parijs en Hamburg naar Rotterdam waarbij mensen, in teamverband, een sportieve prestatie leveren om geld op te halen voor mensen met kanker. Ook wel een avontuur voor het leven genoemd.

Dat blijkt overigens ook uit het motto: "Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven". Wij ondersteunen deze hardlopers al jaren en ook dit jaar gaan we in het pinksterweekend aan de slag met grote emmers vol beslag om

de hele nacht voor de vermoeide teams pannenkoeken te bakken.

Het is een prachtig gezicht als je de teams aanziet komen. De hele straat vol met brandende waxinelichtjes, zo krijgen ze een warm welkom. Als je nieuwsgierig bent naar al onze activiteiten nodig ik u van harte uit deze nieuwsbrief eens door te lezen. Wellicht tot ziens in De Open Hof!

Het dagelijks bestuur

Geluk

Het heeft geen enkel nut te juichen of te morren.

Je ziet de bloemen die je plukt toch mettertijd verdorren.

De grote kunst schuilt altijd weer in het omgaan met je kansen.

Als het geluk jouw kant opkomt dan moet je ermee dansen.



Wij gaan verhuizen!

Wij gaan verhuizen! We hebben een prachtige nieuwe locatie gevonden en wel in De Open Hof in Ede.

Dit jaar in oktober is het alweer zeven jaar geleden dat wij de sleutel van ons Toon Hermans Huis aan de Telefoonweg kregen. Dankzij een verhuurder die ons het pand tegen een zeer schappelijke huur wilde aanbieden en een groot aantal Edese ondernemers dat ons inloophuis belangeloos wilde verbouwen, waren wij voorlopig verzekerd van een prachtige locatie. Voorlopig, want de afspraak was dat de verhuurder ons wilde helpen tot zich een huurder of koper zou aandienen die wel de commerciële huur- of verkoopprijs kon betalen.

een nieuwe huisvesting te vinden. En dat is geluk! 1 juni aanstaande verhuizen wij naar De Open Hof. De Open Hof is een multifunctioneel gebouw. Het wordt gebruikt als kerk en als zalencentrum. Hiervoor is er een horecagedeelte beschikbaar. Hans Kaldeway is de beheerder. "De Open Hof is in 1972 in gebruik genomen. Het was toen één van de eerste gebouwen in Veldhuizen B. Door de jaren heen is het gemoderniseerd tot een gezellig gebouw waar mensen graag naar toe komen."

In De Open Hof is bijna elke avond wat te doen. Er zijn vier verschillende bridgeclubs die er op maandag, woensdag en donderdag bridgen en een aantal van deze clubs geeft ook cursussen.

Wij huren drie ruimtes in De Open Hof. Een huiskamer, waar wij u als onze gast kunnen ontvangen, een creatieve ruimte waar onze teken- en schilderclub aan het werk kan en de kinderen die Toon Tove-naars Kinderinloop bezoeken welkom zijn en een kantoor. Ons koor Zingen voor je Leven mag in de kerk zingen en als wij een thema-avond organiseren, kunnen wij één van de zalen gebruiken. De grote parkeerplaats waar gratis geparkeerd kan worden maakt het voor ons helemaal af. De eerste week van juni gebruiken wij om ons inloophuis dezelfde warme uitstraling te geven als aan de Telefoonweg. Vanaf dinsdag 12 juni ontvangen wij u graag op dezelfde tijden als u van ons gewend bent.



Eind januari hadden we een gesprek met onze verhuurder. De boodschap was vriendelijk en duidelijk. De eerste verdieping van ons pand wordt verkocht, er worden appartementen van gemaakt. Omdat de koopovereenkomst snel zou worden ondertekend, hadden we een maand of vier om

Ook zijn er twee slankclubs, een schaakvereniging en een zangkoor gevestigd en worden er taalondersteuningscursussen en cursussen Engels en Frans gegeven. Ook wordt er door diverse verenigingen gebruik gemaakt van de zalen. Er is veel reuring in dit gebouw en dat vinden wij fijn.

Ons adres wordt:
Hoflaan 2
6715 AJ Ede

Ons telefoonnummer blijft:
06 - 22 161 969

Ons Open Huis

Ieder jaar wordt op Wereldkankerdag, 4 februari, wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker.

In Nederland spannen vele organisaties zich in om mensen met kanker en hun naasten de zorg, begeleiding en ondersteuning te bieden waaraan zij behoefte hebben. Door hun aanbod in de periode rond Wereldkankerdag gezamenlijk te presenteren, willen zij de bewustwording rondom kan-

ker vergroten en stimuleren dat mensen met kanker en hun naasten de weg naar passende zorg en ondersteuning weten te vinden.

Omdat wij graag willen dat mensen die worden geraakt door kanker ons inloophuis weten te vinden, houden wij rondom Wereldkankerdag een Open Huis. Dit jaar was dat op zaterdag 3 februari. Voorafgaand aan deze dag hebben onze gastvrouwen rozen uitgedeeld in het centrum van Ede

en mensen uitgenodigd voor deze dag.

Wij kijken terug op een prachtige dag. Ruim honderd mensen waren deze dag naar ons inloophuis gekomen om kennis te maken met onze activiteiten, zich te laten informeren door de diverse standhouders of te genieten van een optreden van ons koor Zingen voor je Leven.

Fijn dat u er was!



Bezoek van GemeenteBelangen

In ons Toon Hermans Huis krijgen wij regelmatig bezoek van wet-houders en raadsleden. In februari waren raadsleden Ellen Wijnsouw en Jet Verhoeff van GemeenteBelangen naar ons inloophuis gekomen. Gastheer Ton, gast Rebecca, coördinator Leny en bestuurslid Eijo hebben hen verteld over onze activiteiten.

"Wat een fantastische organisatie", schrijft Jet Verhoeff na afloop op haar Facebookpagina. "Het was een waardevol werkbezoek, complimenten voor alle vrijwilligers. Wij blijven meedenken."



Uitgiftepunt van Stichting BreiBoezem

Gebreide borsten, gratis en op maat gemaakt. Stichting BreiBoezem maakt jaarlijks honderden vrouwen blij die hun borsten door kanker waren verloren. Veel patiënten vinden de katoenen prothese lekkerder zitten dan de veel zwaardere siliconen variant.



Je kunt er alles mee doen, weet Wendie Verweij (34) van stichting BreiBoezem uit eigen ervaring. Ze heeft net als veel andere vrouwen haar siliconen prothese ervoor aan de kant gegooid. "Het klinkt misschien vreemd, maar de BreiBoezem voelt heel zacht en natuurlijk."

De BreiBoezem is niet meer dan een gebreid bolletje wol dat je in je bh stopt. "Het is gemaakt van 100 procent katoen, dus je krijgt geen irritaties." Ook is de prothese lekker licht. Heel anders dan de siliconen variant. "Sommige vrouwen krijgen daar last van hun nek of rug van."

De BreiBoezem is een uitkomst voor vrouwen van wie net een borst is geamputeerd. Dan is het fijn iets zachts tegen de littekens aan te hebben. Ook vrouwen die behalve chemo ook bestraling moesten ondergaan, gebruiken de katoenen prothese. Wendie: "Je moet vaak een jaar wachten voordat je een borstreconstructie kunt laten doen. Dat heb ik zelf ook gehad." Daarnaast is er nog een grote groep vrouwen van 70 plus. "Die zeggen: ik heb 20 jaar rondgelopen met die stomme siliconen. Nu is er eindelijk een alternatief."

De katoenen boezem is bedacht in de Verenigde Staten, door een jonge vrouw met een breiwinkel-tje. "Zij is gewoon aan het breien geslagen", zegt Wendie. "Knitted Knockers heeft ze ze genoemd." Via Australië is het initiatief naar Nederland overgewaaid. Wendie en de andere vrouwen van stichting BreiBoezem hebben in Nederland de juiste materialen gevonden en de productie van de breisels op gang gebracht. "Vrijwillige breisters breien erop los." (Bron: rtlnieuws)

Sinds enkele maanden is ons Toon Hermans Huis uitgiftepunt van Stichting BreiBoezem.

Wilt u meer informatie over Stichting BreiBoezem of wilt een brei-boezem ontvangen? Kijkt u dan op www.breiboezem.nl.

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 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. Marion schildert wekelijks bij onze teken- en schilderclub Lijn en Kleur. "Ik ben eerst mijn man en later mijn vriend verloren aan kanker en met hen veel van mijn vrienden en kennissen... En toen ontdekte ik het Toon Hermans Huis Ede." Marion vertelt haar verhaal.

"Nico was de liefde van mijn leven. Hij was 25 jaar ouder dan ik, maar hij was het gewoon voor mij. Hij had tien jaar kanker toen hij in 2006 overleed. Eerst had hij darmkanker. Hij werd geopereerd en kreeg 44 bestralingen." Een stoma is onvermijdelijk, maar lichamelijk gaat het redelijk goed. "Een jaar later tijdens een controle wordt er een plekje op zijn lever ontdekt. Een plekje dat er tijdens de operatie die volgt drie blijken te zijn. Weer volgen er 40 bestralingen."

En het is nog niet voorbij. Weer wordt er een gezwel ontdekt, dit keer op zijn stuitje. Nico moet om de week aan de chemo. Dit duurt vijf jaar. "Soms vroegen we weleens aan de oncoloog of hij een chemo kon overslaan. Even een pauze van alles. Nico en ik waren altijd gek op varen en hadden een caravan en boot in Giethoorn. Als het ook maar even kon, waren we daar te vinden. Samen met onze zoon. Nico was altijd opgewekt, stond positief in het leven en klaagde nooit als hij pijn had." Marion zorgt 24/7 voor haar man. Nico grijpt elke behandeling aan. Niet alleen voor zichzelf,

maar ook omdat ze er in het ziekenhuis van konden leren. "Elke uitslag was weer spannend. We namen altijd een fles wijn mee. En als de uitslag goed was, was die fles voor dokter Balk."

Dan gaat het steeds slechter met Nico. Hij verblijft regelmatig in het ziekenhuis. Het is 2006 als in september de vrouw van zijn schoolvriend Nees, ook een vriendin van Marion, plotseling overlijdt. Als binnen veertien dagen nog een vriend van Nico plotseling overlijdt, is dat de druppel. "Nico kon niet meer. Samen vertelden we onze zoon Nick die toen 13 jaar was, dat papa niet meer thuis zou komen. Hij heeft nog lekker bij hem gezeten en toen kwam het onvermijdelijke afscheid. Uiteindelijk is Nico twee dagen later in mijn armen overleden."

Marion verliest niet alleen haar grote liefde, maar ook veel vrienden. Marion en haar zoon Nick zijn vanaf dan op elkaar aangewezen en krijgen een hele sterke band met elkaar. "Sommige mensen belden nog één keer, anderen lieten helemaal niets meer van zich horen. Als weduwe was ik blijkbaar een bedreiging." In Nees vindt Marion haar gelijke. Ook hij is zijn vrouw verloren en Marion en Nees krijgen een relatie. "We woonden niet sa-

men, maar hadden het goed samen." Het is net Kerst geweest als Nees Marion belt. "Nees had bloed geplast."

Twee weken later volgt de diagnose: blaaskanker met uitzaaiingen in de lymfeklieren in zijn buik. Opereren kon niet meer. Chemo zou zijn leven alleen rekken. Nees had nog drie maanden. "Ik ben zoveel mogelijk bij hem geweest. Op een avond in maart werd hij ineens vreselijk bang. We gingen slapen... en Nees werd niet meer wakker... Precies zoals hij het gewild had. Ik kon niet meer. Weer moest ik afscheid nemen. Ik had nergens meer zin is. Ik kookte alleen, omdat ik moest eten. Weer moest ik afscheid nemen van een aantal mensen om ons heen.

En toen kwam ik Jantina tegen, de schilderdocent van het Toon Hermans Huis. We raakten in gesprek en Jantina vertelde dat zij schilderles gaf. Ik was altijd al gek op schilderen en besloot een keer te gaan. En nu kom ik hier elke week. Het is gezellig en als ik wil praten kan dat. De sfeer is heel goed. Als iemand het moeilijk heeft, is daar ruimte voor, maar er wordt ook gelachen met elkaar. Wat ik ook zo fijn vind, is dat ik hier altijd terecht kan, ook in de zomer als het vakantie is. Ik kijk er elke week naar uit."



Meer dan zingen

Om de week wordt er gezongen door de koorleden van Zingen voor je Leven. Koorlid Noor vertelt hoe zij deze ochtenden ervaart.

“Natuurlijk zingen we op onze korbijeenkomsten allerlei leuke liedjes en mooie liederen, maar Frohmut probeert ons ook verder te helpen met het ontwikkelen van onze stem.” De ochtend begint met een paar ontspanningsoefeningen. “Een relaxed lichaam is tenslotte de basis voor een vrij geluid. Zittend op de stoel met onze ogen dicht spannen we onze spieren en laten ze weer los.

Daarna proberen we al luisterend naar elkaar klanken naar het midden van de kring te sturen. Soms leidt dit tot een mooi geheel, maar het kan ook een schrille disharmonie opleveren. Dat gebeurt zeker bij deze oefening. Je mag je

handen niet voor je oren doen, leert Frohmut ons. Laat de klanken binnenkomen en verdraag ze. Dat is een veel vruchtbaardere houding. Tenslotte gaan we in groepjes van drie oefenen. Twee koorleden houden dezelfde klank aan. De derde probeert hier over-

heen te variëren. Dat is moeilijker dan het lijkt, want het vraagt een zekere vrijheid. Tijdens de samen-zang valt je eigen stem niet op. Nu wel.

Kortom; zingen met Frohmut is meer dan zingen.”



Klimopgroep

Als je gehoord hebt dat je niet meer beter wordt, gaat er van alles door je heen.

Je komt terecht op twee sporen; je wilt uit het leven halen wat erin zit, maar je wilt je ook voorbereiden op het afscheid nemen. Hoe doe je dat? Wat wil je nog bespreken. Wat wil je nog doen? Wat is voor jou kwaliteit van leven? Over dit onderwerp praten we samen op maandag 28 mei aanstaande van 10.00 uur tot 12.00 uur. Deze bijeenkomst van de Klimopgroep is voor de laatste keer aan de Telefoonweg.

Ook in juli komt de Klimopgroep bij elkaar, maar dan aan de Hoflaan. Op maandag 2 juli aanstaande is er een gezellig samen-

zijn als afsluiting van de zomervakantie.

De ochtenden van de Klimopgroep worden geleid door Ageeth Jansen, gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en zingevingsbegeleider, en Liesbeth van den Brink, ook gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en tevens rouw- en verliesbegeleider. Er zijn geen kosten aan verbonden.



Welkom!

Regelmatig verwelkomen wij nieuwe vrijwilligers in ons Toon Hermans Huis. Dames en heren die gastvrouw of -heer willen worden in ons inloophuis of in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei, maar ook een huismeester, schoonmaakster of administratieve krachten. In februari bracht Marianne Klies een bezoek aan ons Open Huis en bood spontaan aan ons administratief te willen ondersteunen. Geweldig Marianne, we zijn heel blij met jouw besluit om één van onze vrijwilligers te worden.

Onze gastvrouwen- en heren krijgen allemaal een driedaagse cursus aangeboden. In juni start de volgende opleiding.

Mijn werk als vrijwilliger

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

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Ik ben vrijwilliger geworden, omdat ik nog vol in het leven sta en andere mensen graag wil helpen. Ik heb zelf ervaren hoe belangrijk het is om verdriet met iemand te kunnen delen. Vijftig jaar geleden heb ik de opleiding tot verpleegkundige gevolgd. Die opleiding heb ik door omstandigheden niet kunnen afmaken. Toen heb ik de opleiding bloemsierkunst gedaan, maar de zorg voor anderen was mij op het lijf geschreven.

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

Iets wat mij altijd is bijgebleven is een meisje van vier jaar dat leuke-

mie had. Elke zondag was zij aanwezig bij de kerkdienst in het ziekenhuis. Zij zong altijd het lied 'Als kaarsjes branden in de nacht'. Ze zag er zo broos en kwetsbaar uit. Dat beeld vergeet ik nooit meer.

Ook de gesprekken die ik voer met de gasten van ons Toon Hermans Huis, maken diepe indruk op mij. Het is mooi om te zien hoe de schildergroep met elkaar omgaat. Ze delen hun belevenissen, maar ook hun passie. Dat maakt het Toon Hermans Huis mogelijk.

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

Ook met mijn collega-vrijwilligers beleef ik veel mooie momenten. We delen dingen met elkaar en kunnen overleggen. Ik ga altijd met een goed gevoel naar huis. Ik hoop het zeker nog een paar jaar te mogen blijven doen.

Ik kijk er naar uit om mijn steentje bij te dragen in ons nieuwe Toon Hermans Huis.



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

Doppen en kleding

Wekelijks worden er kilo's kleding en doppen bij ons ingeleverd. De kleding schenken wij aan Reshare. Voor elke ingeleverde kilo krijgen wij 25 cent. In 2017 zamelden wij 3800 kilo in en dat betekende dus een kleine 1000 euro voor ons Toon Hermans Huis. Prachtig toch! Ook als wij verhuisd zijn, blijven wij kleding inzamelen.

Bij de doppen gaat het voortaan iets anders. Plastic doppen en deksels kunt u vanaf heden niet

meer bij ons inleveren. Omdat wij het een geweldig initiatief vinden en KiKa als goed doel graag willen ondersteunen, vertellen wij u natuurlijk wel waar u dat wel kunt doen. Ans Fleijsman zamelt de doppen in. Ans woont aan de Nettelhorst 19 in Ede. U mag uw tas gewoon voor de deur zetten.

Ans bedankt iedereen hartelijk voor het inzamelen in de afgelopen jaren.



'Zonder toeschouwers geen Roparun!'

Pinksteren staat bij veel vrijwilligers van ons inloophuis al jaren in het teken van de Roparun. Ook dit jaar zijn onze vrijwilligers in de nacht van Eerste op Tweede Pinksterdag aanwezig bij Doorkomst Ede en bakken zij heerlijke pannenkoeken voor de lopers en hun begeleiders.

Co Vink is de initiatiefnemer van Doorkomst Ede. "Roparun is een estafetteploeg van ruim 500 kilometer", legt Co uit. "Verschillende teams lopen van Parijs en Hamburg naar Rotterdam om geld op te halen voor palliatieve zorg voor mensen met kanker.



Een Roparunteam bestaat uit maximaal acht lopers die ieder gemiddeld zo'n 65 kilometer lopen oftewel meer dan anderhalve marathon(!). Daarnaast bestaat een team uit minimaal twee fiet-

sers en nog een aantal mensen in de begeleiding. Denk hierbij aan chauffeurs, verzorgers, cateraars en wegkapiteins."

Ook dit jaar is Brandweer Ede weer het middelpunt van Doorkomst Ede. Net als voorafgaande jaren doet een team van vrijwilligers er alles aan om iedereen fysiek en mentaal in topconditie te krijgen voor de laatste kilometers naar Rotterdam.

Een groepje enthousiaste fietsers wacht de lopers in Ede op. Een aangename verrassing als je zo lang in het donkere bos gelopen hebt. Bij de brandweer wacht hen een slaapplek, een rustplek of een maaltijd. Onze vrijwilligers bakken pannenkoeken en dat weten de lopers inmiddels. Gretig worden ze in ontvangst genomen.



Dit jaar is de Roparun van 20 op 21 mei. De eerste lopers worden rond 3 uur 's nachts verwacht.



Zonder toeschouwers is er geen Roparun! Tijdens de Roparun zijn er momenten waarop de deelnemers het echt even moeilijk hebben.

Wanneer er dan toeschouwers langs de route staan, is dat vaak net dat steuntje in de rug dat zij nodig hebben. Komt u deze kankers ook aanmoedigen? U bent van harte welkom bij de brandweerkazerne in Ede.

Meer informatie over de Roparun is te vinden op www.roparun.nl

Doorkomst Ede weer in de prijzen

Wethouder Van Huijstee reikte woensdagmiddag 25 april de Roparuncheques uit aan drie goede doelen, waaronder ons Toon Hermans Huis.

Doorkomstplaats Ede won 12.500 euro, omdat zij in 2017 de derde plaats behaalde in de categorie 'Leukste doorkomst'. Dit bedrag werd verdeeld over drie goede

doelen. Naast ons Toon Hermans Huis waren dat: Hospice de Olijftak en Kinderhospice het Binnenveld. In totaal werd er in Nederland door Roparun 75.000 euro overgemaakt aan goede doelen. Dit geld komt ten goede aan (palliatieve)zorg voor kankerpatiënten.

Op de foto: Bestuurslid Roland

van den Bergh, coördinator Regien de Bruyn en wethouder Harry van Huijstee.



'Onze Toon Tuin is er klaar voor'

De afgelopen weken is er hard gewerkt op Tuinenpark De Koekelt. Jos, Herman, Hans en Kees hebben volop gewied, gespit en bemest en de grond van onze Toon Tuin daarmee klaargemaakt om beplant te worden.

Een eigen volkstuin is voor veel mensen een bron van plezier en ontspanning. Wat is er nou leuker dan groenten en fruit uit je eigen tuin op tafel te zetten. Groenten die je zelf gekweekt hebt. Lekker in de buitenlucht. Juist als je ziek bent, is buiten bewegen en gezond eten erg belangrijk en daarom zijn we dit jaar gestart met een moestuinproject.

Elke woensdagmiddag wordt er tussen 14.00 uur en 16.00 uur onder begeleiding van geschoolde vrijwilligers getuinierd bij Tuinenpark De Koekelt.

De grond van onze Toon Tuin is inmiddels plantklaar, dus niets staat ons nog in de weg om samen aan de slag te gaan. Iedereen die meedoet krijgt een stukje tuin dat hij of zij naar eigen inzicht mag beplanten.

Voor wie lastig in de grond kan werken, zijn er kweektafels. Deze hebben wij gekregen van het Aeres. De kweektunnel, waar planten met veel vruchten onder ge-



kweekt kunnen worden, is beschikbaar gesteld door de voorzitter van De Koekelt. Ook is er een kasje geplaatst waar paprika's en tomaten kunnen groeien én een tuinhuisje waar wij ons gereedschap kunnen opslaan. Kortom, we zijn er helemaal klaar voor.

Heeft u ook zin om mee te tuinieren? Onze vaardige en enthousiaste vrijwilligers geven u met plezier alle tips en tricks om van uw moestuin een succes te maken.

Iedereen die nieuwsgierig is en zin heeft om te tuinieren, mag meedoen. Er is nog grond be-

Wilt u meer informatie over dit project? Neemt u dan contact met ons op. Ons telefoonnummer is 06 - 22 161 969.



Sponsors bedankt!

Waar zouden we toch zijn zonder onze sponsors? We vallen in herhaling, maar wat zijn we dankbaar voor alle gulle gevers die ons inloophuis een warm hart toedragen.

In het afgelopen kwartaal kregen we van het Aeres, vroeger het Groenhorst College, vier kweektafels geschonken voor ons moes-

tuinproject de Toon Tuin.

BM Koeriers maakte een bedrag van 200 euro naar ons Toon Hermans Huis over. Het prijzengeld dat zij hadden gewonnen bij de Heideoptocht. Wat een verrassing was dat!

De Protestantse Gemeente Veenendaal collecteerde voor ons en verraste ons met 500 euro. Wat

geweldig dat u weer aan ons gedacht heeft!

En dat geldt ook voor De Oude Kassa in Veenendaal. De Goede Doelen winkel steunt ons al jaren en schonk ons in maart maar liefst 1700 euro.

Aan alle gulle gevers veel dank!

Wilt u een buddy?

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid. Hoe verwerk je de diagnose, wat staat je te wachten en hoe ga je om met de gevolgen van een behandeling? Contact met een buddy, kan dan heel waardevol zijn.



Een ervaringsdeskundige die dezelfde diagnose kreeg, een behandeling heeft ondergaan, de ziekte heeft verwerkt en uit eigen ervaring kan helpen het leven weer op te pakken. Een buddy begrijpt u beter dan wie ook. U kiest uw eigen buddy, iemand bij wie u zich prettig voelt. Wilt u een buddy? ■

- www.toonhermanshuisede.nl
- www.geldersevallei.nl/buddy



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei

Wilt u een buddy zijn?

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid.

Als ervaringsdeskundige weet u dat als geen ander.

U heeft de diagnose inmiddels verwerkt, de behandeling ondergaan en de gevolgen ervaren. Door een luisterend oor te bieden en uw ervaringen te delen, kunt u iemand die dezelfde diagnose heeft gekregen, helpen zijn of haar leven weer op te pakken. Wilt u een buddy zijn? ■



- buddy@toonhermanshuisede.nl
- www.toonhermanshuisede.nl
- www.geldersevallei.nl/buddy

Als buddy krijgt u ter ondersteuning van uw werkzaamheden een korte training van het Toon Hermans Huis Ede.



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei

Buddyproject met Ziekenhuis Gelderse Vallei

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

Leny Oosterbaan coördineert deze samenwerking vanuit ons inloophuis. "De eerste match heeft inmiddels plaatsgevonden. Een ervaringsdeskundige die enkele jaren geleden dezelfde diagnose heeft gekregen, is gekoppeld aan een patiënt die op dit moment darmkanker heeft. De match is geslaagd. De patiënt heeft het als zeer prettig ervaren om vragen en gevoelens met een buddy te kunnen delen. En dat is precies de bedoeling van deze samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei. Op dit moment is het buddy-

project alleen nog voor patiënten met borst- en darmkanker, maar we hebben besloten om het verder uit te breiden. Na de zomer worden er opnieuw buddy's opgeleid die ondersteuning kunnen bieden bij andere soorten kanker.

Heeft u kanker gehad, heeft u de ziekte verwerkt en wilt u een patiënt die nu kanker heeft helpen het leven weer op te pakken?

Of bent u geraakt door kanker en vindt u het fijn om hier samen met een ervaringsdeskundige over te praten en uw ervaringen te delen?

Neemt u dan contact op met ons Toon Hermans Huis via buddy@toonhermanshuisede.nl



In een informatieve video vertellen medewerkers van Ziekenhuis Gelderse Vallei en ons Toon Hermans Huis meer over dit project.

<https://www.youtube.com/watch?v=qihWJoYlfo&t=1s>

De video is op YouTube te vinden onder de naam: Buddyproject Oncologisch Centrum Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Succesvolle mindfulnesstraining

In de afgelopen periode heeft Lex Bubbers een mindfulnesstraining gegeven aan negen gasten van ons Toon Hermans Huis. De training bestond uit acht lessen op de woensdagavonden en een stilte-dag op een zaterdag tussen de zesde en zevende training.

Lex Bubbers: "Die bewuste zaterdag was zo'n beetje de koudste en meest winderige dag van maart. De wandelmeditatie die buiten plaatsvond en het zwijgend genieten van de lunch zijn de deelnemers goed bijgebleven. Met mindfulness richten we de

aandacht naar binnen en leren we accepterend om te gaan met heftige emoties. Ook worden we ons bewust van automatische denkpatronen die ons neerslachtig kunnen maken."

Een korte inventarisatie onder de deelnemers na afloop van de training leerde dat iedereen zich beter in staat voelt om met de angst voor kanker en andere emoties om te gaan. Dat men minder piekerde. Sommige deelnemers hadden minder slaapproblemen. Kortom, een prima ervaring. Wij

zijn voornemens om in het najaar weer een mindfulnesstraining te organiseren. Houd onze nieuwsbrief en activiteitenagenda hiervoor in de gaten.



Gesloten

Vrijdag 1 juni verhuizen wij van de Telefoonweg naar de Hoflaan in Ede.

Om deze verhuizing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zijn

wij van dinsdag 29 mei tot en met vrijdag 8 juni gesloten. Wij hopen u vanaf dinsdag 12 juni weer te ontmoeten tijdens onze reguliere inloopmiddagen en natuurlijk bij

één van onze activiteiten. Rond de vijftiende van elke maand ontvangt u onze nieuwe activiteitenagenda.



Tot 29 mei 2018:

Toon Hermans Huis Ede

Telefoonweg 124B

6713 AL Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Vanaf 12 juni 2018:

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * **Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:30 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 twaalf jaar elke maand vier gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * **U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**