

## Hou vol!

### In deze nieuwsbrief

Ons Open Huis	2
Verrassingsdiner	3
Nog even geduld	4
Een hart onder de riem	4
Zingen voor je Leven	5
Toon Tuin	5
Samen gezonder leven	6-7
Hoe gaat het nu met...	8-13
Creatieve ondernemer Lydia in het zonnetje	14
Wilt u een buddy?	14
Geen RopaRun, Pure Passie, Vlegeldag	14
Lijn en Kleur	15
Coronahulp in Ede	15
Kanker.nl	15
Handige telefoonnum-	15

In de afgelopen weken heb ik mij gerealiseerd dat het succes van ons inloophuis voornamelijk gebaseerd is op persoonlijk contact met echte, aanraakbare mensen.

Wat ook je reden is om naar ons Toon Hermans Huis te komen, uiteindelijk gaat het om contact, aandacht, een luisterend oor en een arm om je heen. De behoefte aan persoonlijk contact kan ook nu nog prima ingevuld worden. Contact, aandacht en zelfs een luisterend oor kunnen immers ook online of per telefoon. Mensen bellen elkaar tenslotte al decennia lang en heel veel mensen zijn de afgelopen weken ook online een stuk handiger geworden.

Maar dan... de arm om je heen. Daar gaat het mis met ons concept van een huis vol warmte. Hoezeer alle online en telefonische contacten ons ook helpen om deze ingewikkelde tijd

door te komen, het gevoel van troost dat je kunt ervaren door contact van een echt mens krijg je nooit voor elkaar met Skype of Zoom. Mijn gedachten zijn dan ook steeds: Wanneer is dit voorbij? Wanneer kunnen we gewoon weer een mooi concert organiseren of een Open Huis? Wanneer hoeven we niet meer bang te zijn voor dit virus dat mensen zo ziek maakt?

De berichten zijn dat we ons moeten voorbereiden op een 1,5 meter maatschappij. Onze coördinatoren en vrijwilligers staan te trappelen om daar creatieve oplossingen voor te bedenken.

Wellicht kunnen we gefaseerd open. Zoals in onze Toon Tuin. Waar we buiten en op afstand samen kunnen zijn. Ook buiten schilderen en wellicht zingen zou heel goed kunnen, een kwestie van mooi weer en organiseren. We gaan jullie natuurlijk op de hoogte houden van alle ideeën en op welke manier we denken iedereen weer veilig te kunnen ontmoeten.

Alleen de arm om u heen... ik ben bang dat dat nog even zal duren. Ik weet zeker dat ons hele team met open armen op u wacht! Hou vol!

Miranda Freriks,  
Voorzitter dagelijks bestuur

Niets is zo bijzonder als het gewone

Toon



## Ons Open Huis van 7 maart



**Tijdens ons Open Huis op zaterdag 7 maart:**

- \* Ontvingen wij 60 bezoekers
- \* Werden mooie gesprekken gevoerd
- \* Vertelden wij over onze activiteiten
- \* Hebben 6 mensen een massage gehad van Tineke Bakker en Andries Nobach
- \* Ondergingen 5 mensen een voetreflexbehandeling van Ans van der Laan
- \* Was Elle Vendeville er weer om te vertellen over de haarstukken van 2Kappers
- \* Was er belangstelling voor de expositie van kunstenaar Salman Ezzammoury
- \* Werd er door 6 bezoekers meegedaan aan de workshop zingen van ons koor
- \* Kregen 6 mensen een schoonheidsbehandeling van Rianne van Nuland
- \* Was er uiteraard weer een optreden van ons koor Zingen voor je Leven
- \* Werd er naar hartenlust geschilderd door onze gasten van Lijn en Kleur
- \* Was de ProstaatKankerStichting aanwezig om onze bezoekers te informeren
- \* Knutselden onze jonge gasten bij Toon Toveraars Kinderinloop

## Een verrassingsdiner voor onze vrijwilligers

Donderdag 13 februari zijn onze vrijwilligers geweldig verrast met een heerlijk diner dat werd aangeboden door Astrid van Doorn, een van de bezoekers van het Oncologisch Centrum.

Astrid vertelt waarom zij dit etentje had georganiseerd: "Met heel veel plezier heb ik de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis ontvangen in onze brasserie voor een diner met elkaar. Ik wilde ze tijdens deze avond graag vertellen dat ik hun werk zeer waardeer.

Tijdens mijn met stress gevulde bezoeken in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei zorgde deze groep mensen voor een stukje ontspanning tijdens het wachten.

Toen ik hoorde wat ze allemaal doen, buddy zijn en ondersteuning bieden aan mensen met kanker dacht ik, dit is geweldig! Mijn boodschap is dan ook: ga vooral door!"

Astrid en collega's, jullie hebben ons enorm verwend. Een groot compliment voor de organisatie! Het is een prachtige avond geworden om op terug te kijken. Nogmaals bedankt namens al onze vrijwilligers!



## Spreekuur ProstaatKankerStichting in coronatijd

In deze onzekere tijd door de coronacrisis, is het niet mogelijk om fysiek gebruik te maken van het spreekuur van de ProstaatKankerStichting dat elke maand wordt gehouden in ons Toon Hermans Huis. Natuurlijk kunt u wel met al uw vragen omtrent prostaat kanker bij de stichting

terecht. U kunt contact opnemen met regiovertegenwoordiger **P i e t P o s t** via [piet.post@prostaatkankerstichting.nl](mailto:piet.post@prostaatkankerstichting.nl) of telefoonnummer 06 - 11923343. Ook kunt u zeer veel informatie vinden op de uitgebreide website van de stichting [prostaatkankerstichting.nl](http://prostaatkankerstichting.nl)



## Nog even geduld...

Heel voorzichtig worden de maatregelen die genomen zijn om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, versoepeld. Ons inloophuis is in ieder geval nog tot 1 juni gesloten.

Ondertussen wordt er hard nagedacht over manieren om ons Toon Hermans Huis met inachtneming van de 1,5 meter regel daarna weer te kunnen openen. Wij houden u via mail, onze

website en onze facebookpagina op de hoogte van onze plannen. Ondertussen blijven we uiteraard bereikbaar via telefoonnummer 06-22161969 en [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl)

## Een hart onder de riem

Beste gasten, gastvrouwen, gastheren en andere vrijwilligers van ons inloophuis.

We hadden in het begin van dit jaar niet kunnen voorzien dat we half maart ons inloophuis voor langere tijd zouden moeten sluiten. Geen inloopmiddag meer op de dinsdag, woensdag en donderdag of de eerste zondag van de maand, geen activiteiten meer, maar vooral ook geen goede gesprekken, geen troostende woorden of gewoon even lekker lachen met elkaar.

Wanneer we elkaar weer kunnen

zien is nog ongewis. Daarom hopen wij dat jullie er in geslaagd zijn om een andere tijdsinvulling te vinden en een andere wijze van contact leggen en onderhouden met mensen die je dierbaar zijn.

Uit ervaring weten wij inmiddels dat dat niet meevalt, vooral als je alleenstaand bent. Daarom willen wij jullie laten weten dat we jullie niet vergeten. Dat we hopen dat jullie allemaal gezond zijn en blijven en dat jullie de moed erin houden. Er komt vast en zeker een moment dat we jullie weer welkom heten in ons

Toon Hermans Huis!

En tot die tijd blijven we per mail en telefoon bereikbaar voor een vraag maar ook gewoon voor een praatje.

Hartelijke groet, Regien en Leny



In Ziekenhuis Gelderse Vallei moeten patiënten zoveel mogelijk alleen naar hun afspraken komen. Dat geldt ook voor de poli oncologie en de dagbehandeling. Slechts bij hoge uitzondering, bijvoorbeeld bij fysieke beperkingen, kan daar in overleg met de verpleegkundige vanaf geweken worden.

Op dit moment is het nog onduidelijk wanneer onze vrijwilligers hun werkzaamheden in het Oncologisch Centrum weer kunnen hervatten. Ik heb Coralie Azzouzi-van Beek, hoofd hotel-dienst- en facilitairbedrijf, en onze contactpersoon in het ziekenhuis gevraagd om mij te informeren zodra de situatie verandert. En dan horen jullie het natuurlijk meteen!

We kunnen er nu niet voor onze patiënten en bezoekers zijn, maar dat betekent natuurlijk niet dat we er niet voor elkaar kunnen zijn. Ton en ik hebben in de afgelopen weken af en toe collega-vrijwilligers gebeld of geappt, vooral degenen van wie we wisten dat ze aan het tobben waren met hun gezondheid, voor zover wij weten niet corona gerelateerd, en degenen die alleenstaand zijn. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat we niet aan jullie allemaal denken! Ton en ik zullen hier zeker mee doorgaan. En heb je zelf behoefte aan een praatje of kunnen we iets anders voor je betekenen? Schroom dan niet om ons te benaderen! Dat schreven we ook al in onze mailtjes, maar daar kwam weinig res-

pons op. Hopelijk betekent dat dat het goed met jullie gaat! Ons aanbod blijft staan. In de tussentijd: blijf gezond, let goed op jezelf en op elkaar!

Tot ziens, Ton en Loek



## Zingen voor je Leven, maar dan online!

Stel je bent dirigent van een koor. Elke twee weken reis je naar het Toon Hermans Huis in Ede om daar samen met een groep van zo'n dertig enthousiaste koorleden samen te zingen. En dan is het half maart. Corona verspreidt zich in Nederland en de boodschap luidt: blijf thuis, zoveel als je kan. Het Toon Hermans Huis moet sluiten en er is geen mogelijkheid meer om samen te zingen. Tenzij je Frohmut Knie heet en op het creatieve idee komt om samen te gaan zingen via Zoom. "Als je kunt vergaderen via Zoom, dan kun je ook samen zingen!"

Frohmut: "Om de verbondenheid ook tijdens de strenge coronamaatregelen niet te verliezen, zijn we met het koor Zingen voor je Leven Ede begonnen om één keer per week online-repetities te houden. Hierbij kunnen we elkaar zien en horen zonder enkel besmettingsgevaar. We wisselen even uit hoe het gaat en dan beginnen we met

ontspanningsoefeningen. Na het inzingen en samen klinken maken, beginnen we. Dat kan helaas niet allemaal tegelijkertijd door de verschillende internetvertragingen. Ik als dirigent zing een stem en de leden zingen deze stem mee of hun eigen stem, ieder thuis achter zijn of haar scherm, met uitgeschakelde microfoons. Dat gaat best goed en zo kunnen we toch nieuwe liederen instuderen."

Georgine is een van de koorleden en geniet er met volle teugen van. "Wat een eyeopener van Frohmut! Heel erg leuk om dit op deze manier te kunnen doen." Ook Tine heeft genoten. Zij stuurde Frohmut na het zang-uurtje een mailtje met een foto en de tekst: "Bedankt voor het heerlijke uurtje. Ik heb het erg naar mijn zin gehad, en ik ben vast niet de enige! Ik kijk nu al uit naar volgende week."



## Veel aandacht voor onze Toon Tuin

Onze Toon Tuin staat regelmatig in de spotlights. Niet zo gek natuurlijk, het is tenslotte één van onze pareltjes.

Zelfs nu wordt er wekelijks door onze gasten op een veilige afstand met elkaar in onze moestuin gewerkt. We verdelen de



werkzaamheden en beschikbare grond zo dat er altijd enkele mensen aan het werk kunnen. "Sinds het begin van dit seizoen hebben we er een extra tuin bij gekregen waar inmiddels een flinke berg werk is verzet", vertelt coördinator Cees van den Heijkant.

Nog net voor corona ons land bereikte, kregen wij bezoek van Mara Douma. Mara is medewerker Gezondheidsvoorlichting bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. In onze Toon Tuin inter-

viewde Mara onze coördinator Cees, gast Janny en hoogleraar voedingsleer Ellen Kampman van de Wageningen Universiteit die speciaal voor deze gelegenheid naar de Koekelt was gekomen.

Op de volgende pagina leest u het hele interview dat in juni in het magazine Samen gezonder leven en op de website wereldkankeronderzoekfonds.nl verschijnt. Bedankt voor deze aandacht Mara!

## Onze Toon Tuin in magazine Samen gezonder leven



Vaak wordt gedacht dat mensen met kanker alleen maar in bed liggen, maar dat hoeft niet zo te zijn. In de *Toon Tuin* kunnen (ex-) kankerpatiënten al hun gedachten vergeten, energie krijgen door te tuinieren en contact hebben met lotgenoten.



"De Toon Tuin is twee jaar geleden opgestart en is onderdeel van het Toon Hermans Huis, een inloophuis voor iedereen die geraakt wordt door kanker. De Toon Tuin is gevestigd op het terrein van Tuinenpark De Koekelt in Ede", zegt Cees van den Heijkant, initiatiefnemer van de Toon Tuin.

Cees van den Heijkant vertelt verder. "Van maart t/m oktober kunnen deelnemers elke woensdagmiddag gezamenlijk tuinieren in de buitenlucht. Bij de Toon Tuin zijn in totaal 9 mensen actief: 3 vrijwilligers en 6 deelnemers. De vrijwilligers zijn van groot belang; ze hebben kennis van tuinieren, maar kunnen ook zwaardere klussen aanpakken. Want ja, mensen met kanker, die zijn toch kwetsbaar."

Op het terrein van de Toon Tuin is een mooie accommodatie aanwezig waar de woensdagmiddag onder het genot van een kopje koffie of thee wordt gestart. Daarnaast zijn er ook toiletten aanwezig en is er beschikking tot eigen grondwater.

Momenteel worden er voornamelijk groenten verbouwd, maar de Toon Tuin heeft meer plannen voor de toekomst. Cees van den Heijkant vervolgt enthousiast het gesprek. "We hebben nog maar net te horen gekregen dat we er extra ruimte voor de tuin bijkrijgen, daardoor heeft de Toon Tuin straks drie verschillende oppervlakten. Wanneer we beschikking hebben tot de nieuwe tuin willen we een pluktuin gaan aanleggen, of eigenlijk een bloementuin of bloemen flora want het is natuurlijk niet de bedoeling dat alles eruit wordt geplukt. Wellicht willen we ook wat gaan doen met insecten of eetbare bloemen."

## Onze Toon Tuin in magazine Samen gezonder leven (vervolg)



“Voor de toekomst willen we zowel in het aantal personen als in grondoppervlakte uitbreiden. En in het verlengde van de groentetuin zouden we in samenwerking met het ziekenhuis in Ede workshops willen gaan organiseren om te koken. Het zou natuurlijk ideaal zijn als we in de toekomst de groenten die we hier kweken uiteindelijk kunnen gebruiken tijdens een kookworkshop.”

Ook Ellen Kampman, Hoogleraar 'Voeding en Ziekte' aan Wageningen Universiteit, is initiatiefnemer van de Toon Tuin. Ellen Kampman vertelt waarom tuinieren belangrijk is voor mensen met kanker. “We weten dat mensen een hogere kwaliteit van leven hebben en minder last hebben van bijwerkingen, zoals vermoeidheid, wanneer ze meer bewegen.”



“Een tijdje geleden hadden we professor Wendy Demark-Wahnefried uitgenodigd uit de Verenigde Staten bij een bijeenkomst en ze vertelde over een tuinproject voor vrouwen met borstkanker. Door het tuinieren kwamen de vrouwen meer buiten, gingen ze meer bewegen en ze aten gezonder, meer groenten en fruit.”

“Wat de onderzoekers vooral leerden was hoe belangrijk het was voor de deelnemers om de planten op te zien komen, te zien groeien en om plannen te maken voor volgend seizoen. Ze leven dus toekomstgericht. Dat vond ik zo mooi en toen dacht ik dit moeten wij ook gaan doen in Nederland! Het tuinieren helpt zowel bij het eten van meer groenten als bij het meer bewegen.”

Jannie Melis, een van de deelnemers aan de Toon Tuin, werd in 2009 en 2017 geconfronteerd met de diagnose borstkanker. Zij vertelt waarom zij graag naar de Toon Tuin gaat. “Je merkt gewoon dat je buiten meer energie en lucht hebt. Ik ben een beetje kortademig maar buiten heb ik daar bijna geen last van. Mijn uitzaailingen zitten in de ruimte tussen mijn longen (mediastinum) dus voor mij zijn ook hoge tafels aangeschaft. Als ik wel in de volle grond werk dan zit ik op een krukje en ga ik zo de tuin rond.”

Het contact hebben met lotgenoten vindt Jannie Melis erg fijn. “Je krijgt veel reacties van andere tuinders, dat ze het positief vinden dat je aan het tuinieren bent en dat je kracht uitstraalt. Dat zijn leuke reacties om te horen. Je hebt wel je beperkingen, maar door eruit te gaan en te bewegen voel je jezelf beter. Je leeft met elkaar mee en je voelt de spanning als er een medische controle komt. En dat kun je met elkaar delen, maar dat is niet verplicht.”

Jannie Melis begint te stralen. “We praten ook over leuke dingen. Ik vertel bijvoorbeeld graag over mijn kleinkind. Ik kom al vanaf het begin bij de Toon Tuin. Ik ga elke woensdagmiddag erheen. We beginnen de dag met een kopje koffie of thee en vertellen even hoe het is.”

“Daarna gaan we kijken wat er gedaan moet worden en dan gaan we de tuin in. Eerst kijken we wat er geoogst moet worden, dan even het onkruid wegwerken en vervolgens gaan we met een volle zak sperziebonen naar huis. Uit de Toon Tuin haal ik energie en ook door de omgang met andere mensen krijg ik energie. Het contact hebben met lotgenoten is een groot voordeel. Je steunt elkaar op allerlei vlakken.”

Wilt u meer weten over de Toon Tuin? Neem dan contact met de Toon Tuin op via [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl) of 06 2216 1969.

Volg in tijden van corona de richtlijnen van het RIVM en de adviezen van uw arts op over het binnenblijven en afstand houden.

## Hoe gaat het nu met...

Wij missen onze gasten en vrijwilligers enorm. In deze rubriek leest u hoe het met een aantal van hen gaat. Wat missen zij het meest? Wat is het eerste dat zij gaan doen als alles weer gewoon is? En hoe brengen zij hun tijd nu door? Tineke Weerman, Adri van Sloten, Jaap de Bree, Willeke ter Horst, Mariet van Pol, Daniëlla van Eden, Regien de Bruyn, Fransje Scholte, Bart Wijnhoven, Cocky Faas, Lia Vermeer, Eijo Balk en Ton van Rijs-wijk geven antwoord

**Tineke Weerman**  
Gastvrouw in het THHE en in het Oncologisch Centrum van ZGV



De grootste verandering voor mij is... dat ik in een diep gat ben gevallen nu ik niet meer in het Toon Hermans Huis en in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei kan werken.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... de trein pakken en bij mijn familie en vrienden langs, want die mis ik nu wel het meest.

De grootste verandering voor mij is... dat ik niet meer kan werken in het THHE en in het OC van ZGV en gewoon de trein kan pakken en op stap kan gaan of naar de sportschool kan gaan. Ik heb een aantal spullen opgehaald bij de sportschool zodat ik thuis aan de slag kan. We moeten tenslotte wel fit blijven.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... vriendinnen. Met de één maak ik lange stevige wandelingen en met de andere korte wandelingen. Ook ga ik bij een oudere dame langs die ook alleen is, met gepaste afstand natuurlijk.

Ik houd contact met mijn naasten via... videotelefoneren en whatsapp.

Met mooi weer ga ik graag... wandelen en fietsen.

Ik vermaak mij vooral met... wandelen en fietsen, ik zit graag met een goed boek in de tuin, met natuurlijk een hapje en een drankje.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers via... mail en whatsapp. Ook app ik regelmatig met een zorgassistente in het ziekenhuis.

Wat ik mis aan mijn werk in het THH is... vooral de sociale contacten met collega's en de praatjes met de mensen die langskomen.

Ik heb nu juist tijd voor... de tuin en opruimen.

**Adri van Sloten**  
Gast in ons Toon Hermans Huis



De grootste verandering voor mij is... dat ik nu aan huis gebonden

ben. Soms vind ik dat echt heel moeilijk.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles gewoon is, is... naar het Toon Hermans Huis gaan. Ik mis het erg dat ik niet naar de inloopmiddag kan.

Wie ik nu het meeste mis, zijn... mijn zusje in Hoogeveen, mijn vriendin die in een verpleeghuis in Hoogezand zit en mijn kinderen. Soms als het mooi weer is, zie ik mijn kinderen even op afstand in de tuin.

Ik breng mijn tijd nu door met... mijn man Frans.

Ik houd contact met mijn naasten door... met elkaar te bellen.

Met mooi weer... ga ik een eindje rijden met mijn scootmobiel.

Ik vermaak mij met... het spelen van spelletjes op de laptop, zoals klaverjassen en Candy Crush.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... de leuke contacten die ik daar heb. Soms kom ik een gastvrouw tegen en maken we wel een praatje. Ik hoop dat het inloophuis gauw weer open gaat.



## Hoe gaat het nu met... (vervolg)

**Jaap de Bree**  
Gast in onze Toon Tuin



De grootste verandering voor mij is... dat het best wel spannend is als je kanker hebt en er een gevaarlijk virus in de wereld is. Het is onzichtbaar, maar voor ons patiënten wel levensgevaarlijk. Het is constant afwegen of ik een winkel in ga, hou ik of houden anderen de anderhalve meter wel aan en ik ben meer alert op mijn omgeving.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... de kinderen en kleinkinderen weer

uitnodigen en naar ze toe gaan en weer twee keer per week sporten bij Tesqua voor de ondersteuning van mijn spieren en mijn rug. Ik probeer dat nu thuis bij te houden, maar dat is toch anders.

Wat ik nu het meeste mis is... het knuffelen van mijn kinderen en kleinkinderen, mijn vrienden opzoeken en leuke dingen met ze ondernemen.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn partner Els. Zij werkt in de apotheek, een vitaal beroep, en dat is best wel spannend voor het besmettingsrisico, zeker voor mij.

Ik houd contact met mijn naasten door... te bellen, FaceTimen, het sturen van e-mailtjes en kaartjes. Soms ook een bloemetje.

Met mooi weer... ga ik graag wandelen in het bos, alleen of

samen met Els. We lopen dan een rondje van 2,5 kilometer. Fijn dat we dit in Nederland nog mogen doen. Uiteraard is het ook heerlijk om in de tuin te zitten en dat we buiten kunnen eten of barbecueën!

Ik vermaak mij door het verzamelen van zwerfafval van de straten of plantsoenen in de wijk de Zeeheldenbuurt. Verder lezen, af en toen fietsen en eten koken!

Ik houd contact met de andere gasten van het Toon Hermans Huis door... de wekelijkse werkzaamheden in de Toon Tuin, rekening houdend met de anderhalve meter afspraken uiteraard.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten.

Ik heb nu juist tijd om... meer te lezen.

**Willeke ter Horst**  
Cursist Tekenen- en schilderclub Lijn en Kleur



De grootste verandering voor mij is... eigenlijk is er voor mij niet extreem veel veranderd. Ik was vanwege arbeidsongeschikt-

heid al beperkt in mijn activiteiten en contacten, dat is nu van weinig naar bijna niets meer gegaan.

Wat ik nu het meest mis is... mijn sociale contacten.

Ik breng mijn tijd nu door met... mijn hond en twee katten.

Ik houd contact met mijn naasten door... chat en beeldbellen en door een enkele keer bij buren koffie te drinken in de tuin.

Met mooi weer ga ik graag... in het bos wandelen met de hond.

Ik vermaak mij met... bezigeden in huis zoals opruimen, legpuzzels maken, tv kijken, muziek maken en sociale media.

Ik houd contact met andere gasten van het Toon Hermans

Huis... door middel van de groepsapp van de schildergroep.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... de mensen van de schildergroep, de gezelligheid, de steun en het schilderen.

Ik heb nu juist tijd voor... Ik dacht nu alle tijd te hebben voor het opruimen van mijn huis dat dringend nodig is, maar helaas komt er om de een of andere reden nog steeds niets van terecht. En om uit te rusten, bij te tanken, meer muziek te maken, maar ook dat lukt niet zo.

Blijkbaar geeft deze situatie toch meer stress dan ik me realiseerde en dat kost blijkbaar veel energie.

## Hoe gaat het nu met... (vervolg)

**Mariet van Pol**  
 Administratief medewerker in ons Toon Hermans Huis en gast in onze Toon Tuin



De grootste verandering voor mij is... het verlies van vrijheid om te

gaan en te staan waar je wilt en het ontvangen van familie, vrienden etc.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... mijn kleinkinderen helemaal suf knuffelen, als ze dat ook willen.

Wat ik nu het meeste mis is... het vrije contact met mensen.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn echtgenoot.

Ik houd contact met mijn naasten door... te appen, videobellen of

te telefoneren.

Met mooi weer ga ik graag... wandelen, fietsen en naar balkonkonia.

Ik vermaak mij door... zoveel mogelijk sociale contacten op peil houden via de telefoon en app.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... ze te appen.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... de vriendschap en contacten onderling.

**Daniëlla van Eden**  
 Gastvrouw in het Oncologisch Centrum van ZGV.



De grootste verandering voor mij is... dat ik mijn vrijwilligerswerk niet kan doen.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is ... zeker

naar mijn familie toe gaan.

Wat ik nu het meeste mis is... in mijn vrijwilligerswerk het contact met de patiënten en collega's en natuurlijk mijn familie en vrienden.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn man en onze hond .

Ik houd contact met mijn naasten via... de mail , de app en ik stuur kaartjes.

Met mooi weer ga ik graag... met de hond wandelen en ga ik graag fietsen.

Ik vermaak mij door... met het mooie weer in mijn tuin bezig te

zijn en ik zit ook graag lekker in de zon met een muziekje aan.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... met ze te appen en te mailen.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... dat ik er niet kan zijn voor de patiënten. Dat mis ik echt maar ik app wel met een paar patiënten. Zo kan ik er toch een beetje voor ze zijn .

Ik heb nu juist tijd voor... het is niet zo dat ik nu meer tijd heb, want ik heb altijd al alle tijd en geniet van alles en iedereen om mij heen.

**Regien de Bruyn**  
 Coördinator inloophuis



De grootste verandering voor mij is... dat mijn gang naar De Open Hof enkele malen per week zo acuut gestopt is.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... de collega-vrijwilligers een knuffel geven. Uiteraard als we geen 1,5 meter afstand meer hoeven te houden.

Wat ik nu het meeste mis is... de contacten met onze gasten en collega's; de gezelligheid, het 'samen' gevoel.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn partner Tineke en onze hondjes Guusje en Teun.

Ik houd contact met mijn naasten door... te appen, bellen en FaceTimen.

Met mooi weer ga ik graag: fietsen, wandelen, in de tuin zitten.

Ik vermaak mij met... lezen, klusjes in huis en tuin, fietsen en wandelen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... ze af en toe te bellen. Ik mis het om samen voor hetzelfde doel te werken.

## Hoe gaat het nu met... (vervolg)

**Fransje Scholte**  
Koorlid Zingen voor je Leven



De grootste verandering voor mij is... dat alle activiteiten stilliggen en dat ik daarmee ook vele rechtstreekse contacten mis. Mijn activiteiten zijn volksdansen, biljarten en roeien. De mensen die ik daar ontmoet zijn allemaal boven de zestig en niet allemaal gezond. Daar probeer ik niet te veel aan te denken. Gelukkig zingen we digitaal, dat geeft me veel vrolijke energie. Ik zie de mensen even en merk dat het met de meeste

goed gaat. Dat is heel fijn.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... dansen. Volksdansen kun je tot op hoge leeftijd doen en ook als je minder energie hebt. We hebben iemand van 93 in de groep. Dansen geeft veel positieve energie en is goed voor je hele lijf.

Wat ik nu het meeste mis is... dat mijn nichtje van 13 jaar nu niet kan komen in de vakanties. Zij woont in België en mag dus niet naar Nederland reizen. Ook mis ik de mannen van de biljartclub, zij zijn zo vriendelijk en positief over mijn biljartkunst. Ik ben daar de enige vrouw, maar dat is geen enkel probleem.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn partner. Wij hebben gezien onze leeftijd besloten om onze contacten zoveel mogelijk te beperken.

Ik houd contact met mijn naasten door... te mailen, te telefone-

ren, via skype en door af en toe een kaartje te sturen.

Met mooi weer ga ik graag... Fietsen en wandelen. Fietsen doe ik alleen, ik weet heel veel stille wegen en ga in de ochtenduren. Wandelen doe ik met mijn partner. Wij wandelen klompenpaden ook in de ochtenduren. Verder hebben we gelukkig een heerlijke tuin en mijn partner heeft nog een volkstuin.

Ik vermaak mij door... veel te lezen. Ik lees veel historische romans. Ook vanmorgen heb ik een boek gekocht. Beschavingen van Laurent Binet.

Ik houd contact met andere koorleden door... te mailen en soms te bellen.

Ik heb nu juist tijd voor... fiets-tochtjes net even iets verder weg. Bijvoorbeeld rond Appel. Dat ligt vlakbij Barneveld. Het is daar prachtig en heel rustig op doordeweekse dagen in de ochtend.

**Bart Wijnhoven**  
Gast Toon Tvenaars Kinderinloop



De grootste verandering voor mij is... dat ik mijn vrienden veel minder zie.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... uit eten gaan in een lekker restaurant.

Wat ik nu het meeste mis is... Toon Tvenaars, Kinderinloop, voetballen en vriendjes.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... papa en Jasper, dat is mijn broer.

Ik houd contact met mijn vriendjes door... ik heb voor het eerst met een vriendje geskypet.

Met mooi weer ga ik graag... naar buiten, lekker spelen.

Ik vermaak mij met... lego, gamen, (t)huiswerk voor school.

Ik houd contact met mijn klasgenootjes door... Google meet, samen met de juf. Verder helaas niet.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... het knutselen en de mensen waarmee ik altijd knutsel.

Ik heb nu juist tijd voor... gamen, gamen en nog eens gamen.

## Hoe gaat het nu met... (vervolg)

**Cocky Faas,**  
Gastvrouw van de Klimopgroep



De grootste verandering voor mij is... dat mijn voorheen meestal volgeplande weken nu 'vrij in te vullen' weken zijn, even wennen, maar ook fijn!

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... onze kleinzoon van anderhalf knuffelen en samen boekjes lezen.

Wat ik nu het meeste mis is... oppassen, en het persoonlijke contact met onder andere vrienden, familie, mijn collega-vrijwilligers en gasten van het Toon Hermans Huis.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn echtgenoot die thuis werkt.

Ik houd contact met mijn naasten door...(beeld)bellen, mailen, whatsapp en bij mooi weer in de tuin, met afstand, elkaar toch even 'live' te zien.

Met mooi weer ga ik graag...

wandelen in de natuur, maar ik blijf nu dicht bij huis

Ik vermaak mij door... mijn contacten op andere manieren te onderhouden, zelf kleding te maken, te lezen en klusjes zoals bijvoorbeeld een kastje schilderen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te bellen, whatsapp en te mailen.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... de gezelligheid, het gevoel iets bij te kunnen dragen en de fijne momenten, persoonlijke ontmoetingen met de mooie mensen die daar zijn en komen.

Ik heb nu juist tijd voor... creatief bezig zijn en veel lezen!

**Lia Vermeer**  
Gastvrouw Toon Tvenaars Kinderinloop en de Klimopgroep



De grootste verandering voor mij is... dat al mijn bezigheden gestopt zijn, dus ik heb het héél rustig.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... mijn naaste familie en vrienden bezoeken, en daarna héél graag mijn vrijwilligerswerk weer op-

pakken.

Wat ik nu het meeste mis is... de fijne gesprekken en de verdieping met mijn lieve collega's en gasten van de Klimopgroep. En dat wat iedereen het meeste mist denk ik, weer een schouderklopje, aai over de bol en knuffels "uitdelen". Vooral aan mensen die verdrietig zijn in deze vreemde tijd.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn man, onze 2 dochters, mijn zusje, mijn buurvrouw en mijn beste vriendin.

Ik houd contact met mijn naasten door te bellen en appen en af en toe een bezoek, wel met 1,5 meter afstand en altijd netjes met z'n tweeën, zoals het hoort.

Met mooi weer ga ik graag... wandelen in het bos, wat zijn we toch rijk met bos en hei op korte afstand.

Ik vermaak mij door... allerlei achterstallige karweitjes in huis te doen... en ik zeg niet dat het leuk is. En ik doe wat voorbereidend werk voor Toon Tvenaars Kinderinloop. Dus Bart, en alle kinderen die belangstelling hebben natuurlijk, als jullie dit lezen, we gaan heel leuke dingen doen als het weer mag.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te appen, bellen en via mail.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... vooral de fijne contacten, de lieve mensen en de goede gesprekken.

Ik heb nu juist tijd om... lekker te knutselen en te lezen, en wat meer tijd te nemen voor mensen die je niet vaak spreekt, ik bedoel dan wel over de telefoon natuurlijk.

## Hoe gaat het nu met... (vervolg)

**Eijo Balk**  
Bestuurslid



De grootste verandering voor mij is... dat ik veel thuis zit, maar juist niet goed ben in stilzitten. Boodschappen doen is nu een uitje, maar ook een soort rituele dans om elkaar heen tussen de schappen van de supermarkt.

Het eerste dat ik ga doen als alles weer gewoon is, is... alle achterstallige verjaardagen van kin-

deren en kleinkinderen inhalen. In ons gezin is maart een maand vol verjaardagen. Dat wordt dus ook weer winkelen om cadeautjes uit te zoeken en er weer met de auto op uit.

Wat ik nu het meeste mis is... onderlinge fysieke contacten met (klein)kinderen, vrienden en collega-vrijwilligers.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn echtgenote, dagelijks klussend, wandelend en fietsend.

Ik houd contact met mijn naasten via Teams, Zoom, WhatsApp, mail en (video)bellen. In deze tijd moet je zeker geen digibeeft zijn. Er gaat een nog grotere wereld voor mij open.

Met dit mooie weer ga ik graag...

genieten in de tuin en fietsen in de omgeving wanneer het op de fietspaden rustig is.

Ik vermaak mij met... klussen in huis. Ik heb nu eindelijk tijd om eens de garage en zolder op te ruimen en speelgoed te maken voor mijn kleinkinderen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te mailen, te bellen en via WhatsApp.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... de onderlinge ontmoetingen met coördinatoren en medebestuurleden.

Ik heb nu juist tijd voor... boeken lezen, klussen en opruimen. De tuin heeft er nog nooit zo netjes bijgelegen. En.. wat vandaag niet lukt, kan ook morgen.

**Ton van Rijswijk**  
Coördinator Oncologisch Centrum Ziekenhuis Gelderse Vallei



De grootste verandering voor mij is... dat we niet meer zomaar naar onze kinderen en kleinkinderen kunnen gaan. Een nieuwe manier vinden om met de situatie leren omgaan, alleen boodschappen doen, alles op afstand, niet meer voor anderen klaar kunnen staan.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... mijn kinderen en kleinkinderen knuffelen, met mijn vriendinnen

gaan tennissen, lopen en bridgen. Heerlijk weer gauw in mijn dagelijkse ritme komen. Weer aan het werk kunnen in het ziekenhuis en oppassen op twee kleinkinderen.

Wat ik nu het meeste mis is... de contacten, even naar mijn zieke zusje, de fysieke vrijheid.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn man Rumex.

Ik houd contact met mijn naasten door... te telefoneren, te skype, een kaartje te sturen of een bloemetje voor de deur te leggen.

Met dit mooie weer ga ik graag... naar buiten. Heerlijk fietsen en wandelen. Het lijkt wel of alles veel mooier is. De lente met het geluid van de vogels, de eerste bladeren aan de bomen, de bloemen, ik merk dat ik veel bewuster ben gaan kijken. Wat wonen wij toch in een

prachtig land.

Ik vermaak mij... heerlijk met een boek op de bank. In het begin moest ik erg aan de rust wennen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te bellen, waar ik veel voldoening aan beleef. Ik vind het belangrijk om steeds even te weten hoe het met ze gaat.

Ik heb nu juist tijd... om de kasten op te ruimen en voor meer contact met vriendinnen die ik niet zo vaak sprak.



## Creative ondernemer Lydia in het zonnetje

Onder onze vrijwilligers bevinden zich ook zelfstandig ondernemers die op dit moment hun beroep niet of nauwelijks kunnen uitvoeren. Lydia Meurs is een van hen. Door de huidige maatregelen ligt haar massagepraktijk stil.



Toch ging Lydia niet bij de pakken neerzitten. Ze vertelt wat ze wel deed.

“Na een aantal weken niet in mijn massagepraktijk én als vrijwilliger in het Toon Hermans Huis te hebben kunnen werken, voelde ik mij zo nutteloos. Ik werk al 35 jaar fulltime en dan in één keer niets doen, dat zit niet in mijn aard. Wat kon ik nou doen dat toch met mijn praktijk te maken had? Ik dacht ‘ik ben aromatherapeute, misschien kan ik daar iets mee doen?’ en dat is gelukt!

Het zijn rare tijden, dan is het extra belangrijk om te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen. Een momentje wellness in je ei-

gen huis en daarom heb ik aromatische verwenpakketjes gemaakt in de geuren: lavendel, roos, eucalyptus, sinaasappel, mandarijn en citroen.

In een pakketje zitten een doucheegel, body butter, huid/massageolie en een zeepje. Dit verwenpakketje is bij mij te bestellen. Blijf gezond en hopelijk tot gauw.”

Heb jij ook zin in een heerlijk verwenmomentje voor jezelf of wil je iemand verrassen met een pakketje? Je kunt deze voor 17,50 euro bestellen via [info@massagepraktijklydia.com](mailto:info@massagepraktijklydia.com) of via WhatsApp 06-14214310.

## Wilt u een buddy?

Sinds twee jaar krijgen patiënten die borstkanker of darmkanker hebben in Ziekenhuis Gelderse Vallei de vraag of zij in contact gebracht willen worden met een buddy. Een buddy is een ervaringsdeskundige die zelf borstkanker of darmkanker heeft of heeft gehad.

Als een patiënt meer informatie wil of zich wil aanmelden dan krijgt hij/zij van het ziekenhuis een speciale inlogcode om op de site van de buddy's te kijken wel-

ke buddy's op dat moment beschikbaar zijn. Ook vanuit ons Toon Hermans Huis kunnen wij dit regelen.

Het matchen van een buddy met een buddyvrager regelen wij ook vanuit ons Toon Hermans Huis.

Er zijn op dit moment 10 buddy's (mannen en vrouwen) beschikbaar. Inmiddels hebben we 12 buddyvragers kunnen koppelen aan een buddy. De duur van de koppeling is heel divers en varieert van 2 gesprekken tot een

wekelijks contact gedurende meer dan een jaar. Zowel buddy's als buddyvragers zijn over het algemeen tevreden tot zeer tevreden over het contact en de onderlinge steun.

Al onze buddy's hebben een speciale training gevolgd voordat zij aan de slag mogen. Leny Oosterbaan coördineert het buddyproject. Wilt u een buddy of wenst u meer informatie? Dan kunt u contact met Leny opnemen via: [buddy@toonhermanshuisede.nl](mailto:buddy@toonhermanshuisede.nl)

## Geen RopaRun, geen Pure Passie en geen Vlegeldag

De RopaRun in mei, Festival Pure Passie in juni en de Vlegeldag in augustus, wij zijn er altijd bij.

Om van ons te laten horen, bezoekers te vertellen over de activiteiten van ons inloophuis voor ieder die geraakt wordt door

kanker en natuurlijk voor de gezondheid die deze dagen met zich meebrengt. Helaas, het zit er dit jaar niet in.

Alle evenementen zijn afgelast tot tenminste 1 september, dus ook deze drie grote evenemen-

ten in onze gemeente. Begrijpelijk natuurlijk, en ook zo jammer. We kijken nu al uit naar volgend jaar!

## Toch een beetje samen

Normaalgesproken is het op dinsdag- en donderdagmiddag 'volle bak' in ons Toon Hermans Huis. Onze creatieve ruimte is dan gevuld met cursisten van onze Tekenen- en schilderclub Lijn en Kleur.

Nu samen schilderen niet gaat, betekent het niet dat er geen contact met elkaar is. Er wordt nog steeds geschilderd, maar nu thuis en verhalen worden gedeeld via de groepsapp die beide groepen hebben. Zo zijn ze toch een beetje samen. Schilderdocent Henrike: "Ik heb bijna dagelijks contact met mijn groep.

Ze kunnen mij via Whatsapp videobellen als ze advies willen." Ook in de groep van Jantina wordt volop geappt. "De appjes gaan soms niet eens over schilderen, maar geven wel ontspanning. Een enkeling meldt zijn zorgen en anderen reageren daarop. Er wordt gelachen en bewondering en steun worden naar elkaar geuit. Ik ben blij met de onderlinge band. Elke donderdag deel ik een door mij uitgezocht filmpje of les via YouTube over een bepaalde schildertechniek die ingezet kan worden



om bijvoorbeeld kaarten te maken of een schilderij." Jantina deelt deze filmpjes ook via de Facebookpagina van ons Toon Hermans Huis. In onze nieuwsbrief van september stellen wij schilderdocent Annette Bosma aan u voor!

## Alleen samen krijgen we 'in Ede' corona onder controle

Het coronavirus heeft de hele samenleving op zijn kop gezet. We mogen nu heel veel dingen (tijdelijk) niet. Al die maatregelen zijn nodig om verspreiding van het virus tegen te gaan. Noodzakelijk, maar soms best lastig. Gemeente Ede, welzijnsorganisatie Malkander en organi-

saties als Present Ede, Opella, Netwerk Dien je Stad, Hip Helpt en Meet Inn staan voor u klaar. Zij koppelen u aan de juiste mensen. Er zijn al veel initiatieven ontstaan. Mensen willen elkaar helpen, er voor een ander zijn. Zo zijn er vrijwilligers die boodschappen voor u kunnen

doen of uw hond kunnen uitlaten. Ook maaltijden kunnen thuisbezorgd worden. Malkander verzamelt alle initiatieven en zorgt dat u de hulp krijgt die u nodig heeft. Malkander is te bereiken op [www.malkander-edel.nl](http://www.malkander-edel.nl) en via 0318-208080. Bron: Gemeente Ede

## Kanker.nl

Veel mensen die kanker hebben (gehad) maken zich zorgen om het coronavirus (COVID-19). Op de website [kanker.nl](http://kanker.nl) vind je een overzicht met informatie en acties over corona voor mensen met kanker.

Deze pagina wordt regelmatig bijgewerkt met nieuwe informatie, interviews en adviezen. Hiervoor wordt nauw samengewerkt met andere kankerorganisaties en zorgprofessionals, KWF, NFK, IKNL en Soncos.



## Handige telefoonnummers en websites

Rijksoverheid:  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) 0800-1351

RIVM:  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl) 800-1351

Gemeente Ede:  
[www.ede.nl](http://www.ede.nl) 14 0318

Malkander:  
[www.malkander.nl](http://www.malkander.nl) 0318-208080

De Luisterlijn (dag en nacht)  
0900-0767

Centrum voor Jeugd en Gezin  
[www.cjg.nl](http://www.cjg.nl) 0318-745757

Veilig thuis  
0800-2000

Opella:  
[www.opella.nl](http://www.opella.nl) 0318-752222

Mantelzorgelijk:  
[www.mantelzorgelijk.nl](http://www.mantelzorgelijk.nl)  
088-5054331

Netwerk Palliatieve Zorg:  
Consultteam 0900-0400304

Ons Toon Hermans Huis is op dinsdag en donderdag bereikbaar van 14.00 uur tot 16.00 uur op telefoonnummer: 06-22 161 969.

Heeft u ons nodig op een ander moment, laat een bericht achter en wij bellen u zo snel mogelijk terug.



**Toon Hermans Huis Ede**

**Hoflaan 2**

**6715 AJ Ede**

**06-22 161 969**

**[info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl)**

**[www.toonhermanshuisede.nl](http://www.toonhermanshuisede.nl)**

**Wist u dat:**

- \* **Ons inloophuis normaalgesproken elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:30 uur geopend is?**
- \* **Wij elke woensdagmiddag vanaf 13.30 uur samen tuinieren bij Tuinenpark De Koekelt?**
- \* **Er straks weer 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 nu elke week online met elkaar zingt?**
- \* **Wij hopelijk snel weer een Bakkie Troost kunnen schenken op de eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur?**
- \* **Er straks voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke week weer gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- \* **Er regelmatig thema-avonden worden gehouden rondom het onderwerp kanker?**
- \* **U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl)?**

**Eindredactie: Ester Wormgoor**