

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Drukke in de Toon Tuin

Het was een vol en vruchtbaar seizoen



Meerwaarde inloopcentra aangetoond

Ruim 70% van de bezoekers ervaart grote tot zeer grote verbetering



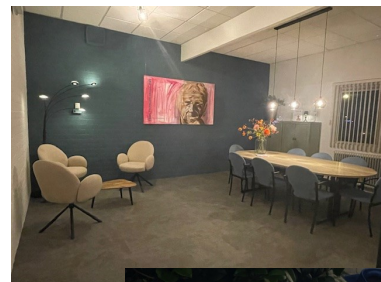
Geslaagd vrijwilligersfeest

Creatief en gezellig en kennismaking met 'Kevin'!



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 03** Gedichtje Toon Hermans
- 04** Metamorfose van onze huiskamer
- 05** Molenmarkt Wageningen
- 06** Jaap de Bree: waar zijn de mannen?
- 07** Het belang van centra voor leven met en na kanker: onderzoek Ecorys
- 08** Na 25 jaar afscheid van Hans en Lyda Kaldeway
- 09** Hans en Lyda zijn nu 's avonds thuis
- 10** Informatiebijeenkomsten november
- 11** Wandelgroep
- 11** Wellnessmiddag
- 12** Geslaagd vrijwilligersfeest
- 12-13** Drukke in de Toon Tuin
- 14** Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)
- 14** Informatieavond Kanker en Gezin
- 15** Lekker recept: hangop met aardbeien en basilicumsuiker



Beste lezers,

De bladeren vallen en de herfst dient zich aan. Een tijd van het jaar met huiselijke warmte binnen en beginnende kou buiten. Ook binnen het Toon Hermans Huis is er volop warmte in de komende donkere dagen en de opmaat richting de feestdagen.

Met een veelheid aan activiteiten en met vrijwilligers met een warm hart staan we klaar voor eenieder die ons nodig heeft. Maar ook met een prachtig heringerichte en geschilderde ontvangstruimte. Met veel dank aan onze sponsors daarvoor. Kom gerust eens kijken!

In deze nieuwsbrief staat meer over alles wat er de afgelopen maanden is gebeurd binnen het Toon Hermans Huis en alles wat er nog staat te gebeuren.

Zo hebben we net afscheid genomen van één van onze coördinatoren, Ellen Out. We hebben haar veel dank gezegd voor alles wat ze in de afgelopen 1,5 jaar voor het Toon Hermans Huis heeft betekend. Samen hebben we een begin gemaakt met de verbreding van ons werkgebied (we gaan ons ook richten op Wageningen), en met de verbreding van onze doelgroep. Zo is er een eerste groep mannen die er samen voor willen zorgen dat meer mannen het THHE gaan weten te vinden.

We danken iedereen die zich heeft ingezet, met name onze vrijwilligers, hartelijk voor alle inspanningen voor en tijdens de zomer. En voor alles wat er nog gaat komen in dit (hopelijk niet al te barre) herfstseizoen.

En als laatste: een zeer, zeer hartelijk welkom aan iedereen die het THHE bezoekt of gaat bezoeken, of aarzelt dat te doen. We zijn er ook in deze periode voor je, je bent van harte welkom.

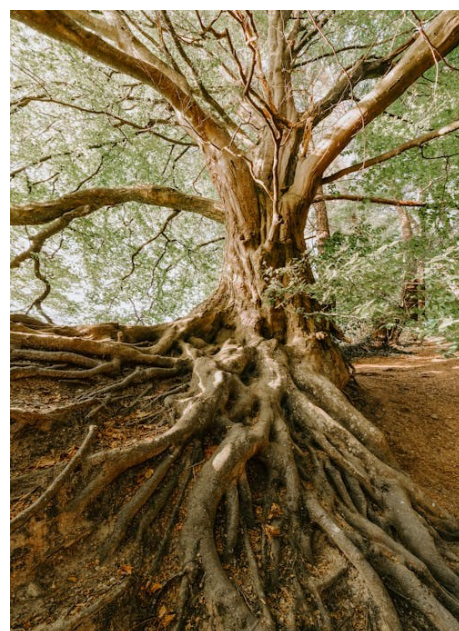
Hartelijke groet, en hopelijk een fijne herfst en feestdagen,

Maarten de Gouw

Voorzitter dagelijks bestuur

Bomen

Als ik de bomen zie	Ik zag hun angstig beven
gemaakt van hetzelfde leven,	in donker en in licht.
maar dan met stam en tak en twijgen	Ik zie mijn eigen leven
Als ik de bomen zie	in hun verweerd gezicht.
dan luister 'k altijd even	<i>Toon</i>
naar hun fantastisch zwijgen	
Ik heb de storm zien komen,	
hij sloeg ze half kapot,	
verstild zag ik ze dromen	
of dansen, zomer zot.	



Metamorfose van onze huiskamer

Zes jaar geleden verhuisden we naar de Open Hof. De huiskamer werd toen ingericht met vooral spullen die we uit de vorige locatie konden meenemen. Helaas ontbrak het ons aan middelen om er iets gezelligs en eigentijds van te maken.

Tijdens de Beursvloer, eind 2023, hebben we een oproep gedaan bij bedrijven om ons te helpen. Direct bood Astrid van Doorn (4CEE) aan ons te adviseren en te helpen sponsoren te vinden.

We deden ook een subsidieaanvraag bij Stichting Idee in Uitvoering en meerdere vrijwilligers boden aan om te klussen.

In vier weken tijd is de huiskamer veranderd in een ruime en gezellige huiskamer, die uitnodigt om binnen te komen voor een kopje koffie en een praatje. Stralend middelpunt is een meer dan levensgroot schilderij van Toon Hermans. Gasten en vrijwilligers reageren erg enthousiast.

Dank je wel onze adviseur Astrid van Doorn. Dank je wel onze sponsoren 4Cee, Van Voorst Projectendienst, Ter Hoeve Verfgroep, Elbert Jansen, Directlampen Veenendaal, Stichting Idee in Uitvoering.

Dank je wel onze klussers Gerrit, Willem, Jos, Dick, Just, Herbert en Jaap.

Dank allemaal voor jullie advisering, sponsoring, hulp en ondersteuning!



Het eindresultaat!

Molenmarkt Wageningen

Op zaterdag 14 september stonden we als Toon Hermans Huis Ede voor het eerst met een kraampje op de Molenmarkt in Wageningen. De Molenmarkt wordt al jaren georganiseerd door een enthousiaste groep vrijwilligers. Het is een gezellige en levendige markt rondom molen De Vlijt. Een markt met biologische producten, ideële organisaties, kindervrijmarkt, braderie en diverse optredens.

Het was prachtig weer dus dat droeg ook goed bij aan de fijne sfeer.



Vanuit het Toon Hermans Huis waren we de hele dag met meerdere mensen aanwezig en hadden we veel mooie gesprekken.

Ook hebben we interessante contacten kunnen leggen met Wageningse organisaties.

In Wageningen is nog geen inloopcentrum voor mensen die geraakt zijn door kanker dus we zijn aan het nadenken hoe we dit in de toekomst ook daar kunnen bieden.

De deelname aan de Molenmarkt is zeker voor herhaling vatbaar!

Sponsors en donateurs bedankt!

Waar zouden we toch zijn zonder al die lieve mensen die ons een warm hart toedragen?

We bedankten al iedereen die meegeholpen heeft aan de metamorfose van onze huiskamer maar er zijn ook door het jaar heen mensen die ons (financieel) steunen.

Afgelopen half jaar hebben wij maar liefst ruim 1000 euro mogen ontvangen van particulieren.

Mede hierdoor kunnen wij onze activiteiten nog steeds gratis aanbieden.

Hartelijk dank daarvoor!!!



Jaap de Bree: waar zijn de mannen?

Door Frits Willemsen

Jaap de Bree is al een jaar of zes, zeven vrijwilliger in de Toon Tuin en sinds zes maanden ook gastheer in het Toon Hermans Huis. En dan valt het hem op dat relatief weinig mannen gebruik maken van de activiteiten en mogelijkheden in het Toon Hermans Huis Ede (THHE). Ook bij de vrijwilligers blijft het aantal mannen ruim achter bij de vrouwen. Hoe dat komt en waarom dat zo is?? Daar probeert Jaap samen met een brainstormgroepje een vinger achter te krijgen.

In 2017 werd bij Jaap de Bree (67jr) een vorm van beenmergkanker (Ziekte van Kahler) vastgesteld. Middels chemokuur en stamceltransplantatie is de ziekte enigszins onder controle maar volledige genezing is (nog) niet mogelijk. En zijn drukke baan als personeelsmanager bleek niet vol te houden te zijn waarop volledige afkeuring volgde.

Na een voorlichtingsavond over de Toon Tuin (met Cees van den Heijkant en Ellen Kampman) sloot Jaap zich aan bij het tuinieren. Maar het vrijwilligersbloed (Jaap loopt ook rondjes om zwerfafval op te ruimen!) kroop waar het niet gaan kon en zo is hij nu ook gastheer in het THHE.

Jaap: "Het viel me al snel op dat de groepen zoals, koor, creatief, schilderen en tekenen, wandelen, voornamelijk vrouwen telden. En dat terwijl er toch mannen zijn die ofwel zelf dan wel met hun partner te maken hebben met kanker en alles wat daarbij komt.

En niet alleen vrouwen hebben behoefte aan afleiding. In het THHE ontmoet je lotgenoten en er wordt zeker niet uitsluitend over kanker gesproken. De groepen zijn een welkome afleiding en dat moet ook gelden voor de mannen. Het is echt een toegevoegde waarde."

Ideeën

Aan enthousiasme om mannen 'binnen te halen' ontbreekt het Jaap de Bree niet.

"Want", gaat hij verder: "Vrouwen kunnen misschien wat makkelijker met de emoties omgaan en stappen wat eerder over de drempel. Maar die vrouwen kunnen hun partner ook een zetje geven. En misschien zijn er mannen die andere interesses hebben. Een houtgroep of een fietsgroep, verzin het maar.

Er is ruimte genoeg voor ideeën, dus kom maar op.

Mannen, kom kijken, haal je informatie en kom desnoods ook met nieuwe plannen.

De meeste mannen houden wel van een uitdaging: nou, dit is er een!!"



Het belang van centra voor leven met en na kanker: Onderzoek Ecorys

Steeds meer mensen krijgen te maken met kanker omdat zij het hebben of gehad hebben, want de kans op overleven is sterk toegenomen.

Onderzoek toont aan dat veel kankerpatiënten kampen met zorgen en angsten tijdens, maar ook na de behandeling van hun ziekte.

Erover praten, afleiding zoeken of psychische hulp kunnen helpen. Ook voor naasten heeft de ziekte veel impact. Ook zij hebben behoefte aan een luisterend oor, afleiding, tijd voor zichzelf en begrip op het werk.

De medische zorgverleners in ziekenhuis of huisartsenpraktijk hebben vaak te weinig mogelijkheden en tijd om psychosociale ondersteuning en nazorg te bieden.

Gelukkig zijn er steeds meer inloopcentra die – zo mogelijk in samenwerking met de formele zorg – deze ondersteuning bieden. Want uit onderzoek blijkt dat informele zorg bij kanker een belangrijke ondersteuning kan zijn voor patiënten en hun naasten. Lotgenotencontact en een op-een ondersteuning door vrijwilligers draagt bij aan het verbeteren van welbevinden van mensen met kanker.

In Nederland zijn ruim 80 centra voor leven met en na kanker. Deze centra hebben zich verenigd in brancheorganisatie IPSO.

IPSO heeft vorig jaar opdracht gegeven aan onderzoeksbureau Ecorys tot onderzoek naar de maatschappelijke waarde van informele psychosociale zorg bij kanker. Ook ons Toon Hermans Huis Ede heeft aan dit onderzoek meegewerkt.

Dit voorjaar verscheen het rapport “Maatschappelijke businesscase informele psychosociale zorg bij kanker”. Het rapport is op te vragen via: info@toonhermanshuisede.nl

Enkele conclusies:

Naast ontlasting van de formele zorg leveren IPSO centra een jaarlijkse besparing van € 8 tot € 11 miljoen aan zorgkosten.

De belangrijkste baten betreffen de bijdrage die de centra op alle dimensies van positieve gezondheid bieden aan patiënten en hun naasten. Ruim 70% van de bezoekers ervaart op alle dimensies van positieve gezondheid een grote tot zeer grote verbetering”

Vrijwilligers, vaak ervaringsdeskundigen, ontlenen zingeving en voldoening aan hun activiteiten in de informele psychosociale zorg.

Deze baten zouden niet worden gerealiseerd indien informele psychosociale zorg via IPSO centra niet beschikbaar zou zijn.

Maar ook informele psychosociale ondersteuning kost geld. Ook al draait ons Toon Hermans Huis Ede op vrijwilligers, wij betalen ook huur, maken kosten voor activiteiten, scholing van vrijwilligers e.d.

Dit onderzoek toont aan wat de maatschappelijke waarde is van onze centra en welke materiële en immateriële maatschappelijke baten te behalen zijn als een gemeente/regio beschikt over een centrum voor leven met en na kanker.



Na 25 jaar afscheid van Hans en Lyda Kaldeway

Op vrijdag 27 september namen Hans en Lyda Kaldeway, de beheerders van De Open Hof, na 25 jaar afscheid.

Als Toon Hermans Huis hebben we sinds wij in De Open Hof zitten heel fijn met hen samengewerkt. Ze waren er altijd en adviseerden en ondersteunden waar zij konden.

Dat zij ook door anderen zeer gewaardeerd werden, bleek tijdens de afscheidsborrel. De rij mensen met een persoonlijk woordje bleef maar aangroeien en pas na lange tijd konden Hans en Lyda zich vrij tussen de aanwezigen begeven en ontspannen genieten van een drankje en een hapje.

Van het Toon Hermans Huis kregen ze ter herinnering een mooie, handgemaakte, houten schaal met inscriptie en werden ze ook nog eens toegezongen.

De medewerkers en gasten van het Toon Hermans Huis zullen hen zeer gaan missen maar we wensen ze heel veel geluk en nog vele jaren als het sterke team dat zij zijn!



Hans en Lyda zijn nu 's avonds thuis

Door Frits Willemsen

Maar liefst 25 jaar lang waren zij als beheerders, zowel overdag als 's avonds, het gezicht van De Open Hof. De laatste zes jaar mocht ook het Toon Hermans Huis hun gastvrijheid ervaren.

Het was februari 2018, toen het Toon Hermans Huis Ede (THHE) een open dag had in het pand in het centrum van Ede. De toenmalige voorzitter van het THH opperde het idee om te verhuizen naar De Open Hof. Hans en Lyda wisten toen nauwelijks iets van het THHE en kwamen al snel in contact met Cees van den Heijkant. Daarna ging het snel.

Hans: "Je moet natuurlijk wel weten wat je in huis haalt", zegt hij nu met een brede lach. Toen Cees kwam kijken zag hij alleen maar voordeel in een verhuizing. Er was meer ruimte en betere parkeergelegenheid. Na wat kleine aanpassingen was de verhuizing op 1 juni 2018 een feit.

Er groeide een uitstekende samenwerking. "Het was ook altijd heel gezellig", weet Lyda.

"Als Cees binnenkwam met een glimlach, dan wisten wij al dat hij iets nodig had. En dat was nooit een probleem." Hans vult aan: "We hebben altijd goede contacten gehad, met Regien, Leny, Willem en met iedereen van het THHE. We konden het echt goed vinden met elkaar."

Leny Oosterbaan valt op dat moment even binnen en reageert spontaan: "Ja hoor, we hebben altijd hartstikke goed samengewerkt!"

Of ze spijt hebben dat ze nu stoppen? Beiden zijn daar duidelijk in. "Nee, na 25 jaar was het mooi geweest. Daarbij kwam dat het kerkelijk centrum een andere koers wilde waar wij wat moeite mee hadden. Dan is in die combinatie de keuze snel gemaakt."

Lyda en Hans doen inmiddels heel iets anders. Hans maakt een dagelijkse ronde als postbode en Lyda staat in het bedrijfsrestaurant van Bidfood.

Vooraf de avonden zijn voor beiden nu anders. Zelfs de hond moet er aan wennen dat zij nu 's avonds thuis zijn en niet meer in De Open Hof !



Informatiebijeenkomsten november

Prostaatkanker

In samenwerking met de Prostaatkankerstichting organiseren wij in de prostaatkankermaand november twee bijeenkomsten.

Op **donderdag 14 november van 19.30u–21.00u** is er een informatieavond voor mensen met prostaatkanker, hun partner en hun naasten. Deze avond krijgt u vooral algemene informatie over de ziekte en behandelmethoden.

Op **dinsdag 19 november van 14.00u –15.00u** is er een lotgenotenbijeenkomst waarbij meer ruimte is voor het uitwisselen van ervaringen en persoonlijke vragen. Hierbij zijn de partners ook nadrukkelijk uitgenodigd!

De Prostaatkankerstichting biedt lotgenotencontact in het hele land aan prostaatkankerpatiënten en hun naasten. Dit gebeurt o.a. door het organiseren van bijeenkomsten zoals in het Toon Hermans Huis.

U kunt ook telefonisch contact opnemen met één van de vrijwilligers van de lotgenotentelefoon via 0800-9992222 of een mail sturen naar lotgenoot@prostaatkankerstichting.nl

Zie ook www.prostaatkankerstichting.nl voor verdere informatie.



Prostaatkankerstichting

www.prostaatkankerstichting.nl

Rouw en Verlies

Hoe vind je kracht in tijden van rouw en verlies door kanker?

Dit is helaas de vraag voor veel mensen met kanker en voor hun naasten en nabestaanden.

Woensdag 27 november van 19.30u–21.30u organiseren wij een interactieve informatieavond aan de hand van deze vraag. De avond biedt praktische inzichten, ruimte voor persoonlijke reflectie en contact met lotgenoten.



Met aandacht voor je eigen verlieservaring ontdek je hoe je in verbinding kunt staan met je verdriet en hoe je veerkracht kunt vinden.

Samen ondersteunen we elkaar op deze moeilijke weg.

De avond wordt verzorgd door Viola Jansen, re-missiecoach en psychotraumahulpverlener, gespecialiseerd in begeleiden bij uiteenlopende verlieservaringen.

Wandelgroep

Iedere twee weken (in de oneven weken) wandelen we op **woensdagmiddag** met een klein groepje, samen met deskundige begeleiders van Sportservice De Vallei, in de omgeving van ons mooie Ede.

Wandelen is een heel fijne manier om te bewegen, te ontspannen en tegelijkertijd laagdrempelig van gedachten te wisselen. Afstand en tempo worden afgestemd op ieders mogelijkheden.

We starten om **13.30u** met een kopje koffie of thee, lopen dan ongeveer een uur en sluiten ook weer gezellig af met koffie en thee.

We wandelen het hele jaar door maar bij echt slecht weer blijven we lekker binnen.



Wellnessmiddag

Op **zaterdag 18 januari** beginnen we het nieuwe jaar met een fijne, ontspannende wellnessmiddag voor mensen die geraakt zijn door kanker.

Van **13.00u -17.00u** kunnen zij genieten van diverse soorten massage van onder andere handen, voeten en hoofd.

Deze massage biedt naast ontspanning ook ondersteuning en draagt bij aan het verminderen van pijn, misselijkheid en stress- en angstgevoelens. De massages worden verzorgd door gekwalificeerde masseurs, gespecialiseerd in het behandelen van mensen met kanker.

Vooraf zal via de website en activiteitenagenda een schema worden gedeeld met tijden waarop mensen kunnen inschrijven.



Geslaagd vrijwilligersfeest

Ons Toon Hermans Huis Ede draait helemaal op vrijwilligers. Zij werken als gastvrouw/gastheer in ons inloopcentrum, op de polikliniek en dagbehandeling oncologie, als begeleider op onze Toon Tuin, als docent of als buddy. Daarnaast zijn er ook nog vrijwilligers die ons werk op de achtergrond mogelijk maken en zorgen voor de inkoop, de administratie en de technische klusjes.

Wij zijn trots op en heel blij met deze ruim 80 vrijwilligers die zich steeds weer vol toewijding inzetten voor al onze gasten.

Eén keer per jaar organiseren wij een gezellige avond waarbij de vrijwilligers nu eens niet zelf aan het werk hoeven maar in het zonnetje worden gezet. Waarbij men elkaar eens in groter verband kan ontmoeten en lekker kan bijpraten.

De laatste jaren bieden wij aan het begin van de avond verschillende workshops aan waarmee het ijs (voor zover aanwezig) snel gebroken is.

Zo ook begin oktober. Men had de keuze uit handmassage of het maken van een nestkastje, lichtpotje of een 'Kevin' van zaden en vetbollen. Niet alleen veel mooie maar ook wonderlijke creaties waren het resultaat.



Drukke in de Toon Tuin

Jaarlijks starten in februari de eerste werkzaamheden in de Toon Tuin met een gezamenlijke bijeenkomst van de toontuintuinders en hun begeleiders. Dan worden er afspraken gemaakt over het plantplan, worden de werkzaamheden verdeeld om de tuin te spitten en te mesten en worden de eerste zaadjes in potjes gedaan om voorgetrokken te worden. Hierbij wordt rekening gehouden met ieders lichamelijke mogelijkheden.

In maart start vervolgens het echte tuinwerk van planten, schoffelen, snoeien, besproeien en oogsten. Dit voorjaar startte slecht met veel regen en vervolgens heel veel slakken, die de jonge planten opvraten. Maar onze tuinders gaven niet op. Doordat de zomer dit jaar wat langer voortduurde was er ook dit jaar weer een flinke oogst. Soms zoveel dat ook andere gasten van het Toon Hermans Huis verrast werden met een maaltje boontjes of snijbiet.

Zes jaar geleden, als proef gestart voor mensen die geraakt worden door kanker, is het nu een van de succesvolle activiteiten van ons Toon Hermans Huis. Want als je kanker hebt/hebt gehad is het belangrijk om te bewegen (liefst buiten), gezond te eten (zelf gekweekte, onbespoten groente smaakt beter) en lotgenoten te ontmoeten. Samen tuinieren geeft dit allemaal. Op het gereedschapsschuurtje in de Toon Tuin staat niet voor niets: "to plant a garden is to believe in tomorrow".

Maar naast het tuinieren zelf stonden de tuinders dit jaar ook op verschillende wijze in de belangstelling. Zo waren de Toon Tuin en twee van onze tuinders in juni te zien in de EO tv-serie "Eric Scherder en het nut van optimisme".

In juli stond er een groot interview met drie tuinders in het Nederlands Dagblad met de titel "je bent hier geen kankerpatiënt maar tuinier".

Op 4 september kwam wethouder Jan Pieter van der Schans op werkbezoek in de Toon Tuin.

En op zaterdag 7 september, tijdens het jubileum van de Vereniging voor Amateursuinders, kwamen veel mensen een kijkje nemen in onze tuin. Ook kon er geproefd worden van de zelfgemaakte bonenchutney, de zoetzure augurken en de gestoofde seizoensgroenten uit eigen tuin.

Het tuinseizoen werd ook dit jaar weer afgesloten met een gezamenlijke lunch in de tuin. Alle tuinders nemen dan een gerecht mee waarin groenten en kruiden uit hun tuin zijn verwerkt. Ook Ellen Kampman, hoogleraar Voeding en Ziekten aan de WUR was daarbij aanwezig. Ellen heeft aan de wieg van de Toon Tuin gestaan. Wij zijn altijd blij als zij mee komt eten want onze tuinders hebben elk jaar weer nieuwe vragen aan haar over voeding en over uitkomsten van onderzoeken. Ellen beantwoordt die altijd graag.

De tuin is inmiddels winterklaar. In februari/maart start het tuinseizoen weer. Dan komen onze tuinders elke woensdagochtend weer met elkaar tuinieren in onze Toon Tuin op het tuinencomplex De Koekelt, Inschoterweg 1 in Ede.

Wilt u volgend seizoen ook komen tuinieren of wilt u meer informatie stuur dan een mailtje naar: info@toonhermanshuisede.nl



Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Door Hazel Hageman

Tijdens mijn werk als ambassadeur bij ENVO (Edes Netwerk Vrijwillige Ondersteuning), heb ik een gesprek gehad met twee vrijwilligers van VPTZ. Het was een mooi informatief gesprek, waarbij ik meteen dacht dit moet ik onder de aandacht brengen van het Toon Hermans Huis in Ede (waar ik als bestuurslid actief ben).

De getrainde vrijwilligers van de VPTZ kunnen, als u of uw naaste ervoor kiest om thuis te sterven, zorgen voor het overnemen van taken van de mantelzorger. Zodat diegene even tijd voor zichzelf kan nemen en dit ook met een gerust hart kan doen omdat er dan iemand is die er voor de patiënt is. Deze ondersteuning kan al in een vroeg stadium worden ingezet, niet alleen in de laatste weken. U kunt vrijblijvend contact opnemen, er volgt dan (snel) een intake gesprek en wordt besproken wat uw wensen zijn en wat de mogelijkheden zijn. Er wordt geprobeerd zoveel mogelijk vaste vrijwilligers in te zetten, zodat en niet iedere keer een andere gezicht binnen komt wandelen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Het is wel goed om te weten dat er geen medische handelingen en geen zwaar huishoudelijk werk wordt gedaan door de vrijwilliger, maar dat zij er echt zijn voor de ondersteuning van u en uw mantelzorger.

Wat een mooie dienstverlening, om te zorgen dat ook de mantelzorgers wat ontlast worden in een hele bijzondere en onzekere periode.

Zeker aan te raden, gewoon doen als het nodig is!

Voor meer informatie kunt u mail naar vptz@solidez.nl of bellen met 0615024908

Informatieavond Kanker en Gezin

Op woensdag 25 september organiseerden we in het Toon Hermans Huis weer een informatieavond. Dit keer was het thema Kanker en Gezin.

Wanneer iemand in het gezin kanker heeft, is dat heel ingrijpend voor alle gezinsleden. Onzekerheid, angst, verdriet en boosheid zijn dan normale emoties. Hoe vind je hier als gezin samen een weg in? Hoe betrek je de kinderen erbij?



Deze en andere vragen kwamen aan de orde op deze interactieve avond die werd begeleid door Brigitte Bruin van Stichting Kasam, een organisatie die zich specialiseert in het coachen en begeleiden van gezinnen die te maken hebben met kanker (www.kasam.eu).

Ondanks het helaas wat lage aantal deelnemers was het een heel informatieve en zinvolle bijeenkomst, die ons als medewerkers van het Toon Hermans Huis aan het denken heeft gezet over mogelijk aanbod voor gezinnen.

Lekker recept: hangop met aardbei en basilicumsuiker

Een van de mogelijke bijwerkingen van chemotherapie en bestraling is het verlies van geur en smaak. Dit maakt het eten moeilijker. Eric-Jan de Smaakman geeft speciale kookworkshops waarin geleerd wordt hoe met kleine aanpassingen het eten weer kan smaken. Dit hangoprecept van Eric-Jan is een van de favorieten bij alle deelnemers. Het recept is voor 10 personen.

Ingrediënten

- 1000 ml volle yoghurt
- 10 ml limoensap
- ½ rasp van een halve limoen
- 125 ml slagroom
- 30 gram poedersuiker
- 300 gram aardbeien
- 30 gram grove kristalsuiker
- 20 blaadjes basilicum

Hangop met slagroom

Zet een vergiet of een zeef op een pan, de onderkant van de zeef moet helemaal vrij hangen. Een theedoek even goed nat maken en in de zeef leggen. De yoghurt in de zeef met theedoek schenken en verder uit laten lekken in de koeling. Dek het wel even af met wat plasticfolie. Laat de yoghurt 8 uur uitlekken. Gooi het water in de pan daarna weg en schep de hangop in een flinke kom en meng met het sap en de rasp.

Klop de slagroom met de poedersuiker stijf in een andere kom. Spatel nu voorzichtig de slagroom, sap en rasp door de hangop.

Aardbeien

Snij de aardbeien in vieren.

Basilicumsuiker

Pluk een stuk of 20 blaadjes van de verse basilicum. Mix de suiker in de blender met de blaadjes.

Presentatie en opmaak

Maak een schaaltje of glaasje met hangop, doe de aardbei bovenop en garneer op het laatst met de basilicumsuiker.



EET SMAKELIJK!



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

Van 10.00 uur tot 16.30 uur

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 15.30 uur



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