

'Kom bij ons langs!'

In deze nieuwsbrief

Green fingers, big hearts	2-3
'Met een vrolijk bosje bloemen naar huis'	3
Afscheid schilderdocente Henrike	4-5
Even voorstellen: Annette Bosma	5
'We staan te popelen om weer te beginnen'	6-7
'Jullie inzet wordt echt gemist'	7
Sponsors bedankt!	8
Nederland staat op tegen kanker	8
Expositie Jantina Boelens	9
Expositie Henrike van de Kraats	9
Mijn leven met kanker	10
Mijn werk als vrijwilliger	11
Geen kledinginzameling	11
Kookworkshop	12
Over leven met kanker	12
Oktober Borstkankermaand	12

Beste lezers,

'Wat was het warm!', schreef ik vorig jaar in het voorwoord van onze herfsteditie. Ik heb zojuist het voorwoord van onze nieuwsbrief van september 2019 nog eens doorgelezen. Wat schreef ik daar? Warm... tja dat was toen kennelijk mijn zorg. Deze zomer was het ook warm, zo niet nog een paar graden warmer. En dan ook nog in een letterlijk en figuurlijk benauwde tijd. Niet alleen voor ouderen of zieken, maar voor iedereen is het moeilijk en voor iedereen op een andere manier. Het coronavirus blijft actief en blijft ons leven beïnvloeden. Ik merk een bepaalde gelatenheid. Maar dat geldt niet voor iedereen. Sommige mensen zijn boos, anderen in de war en heel veel mensen onzeker. Het Toon Hermans Huis is gelukkig weer, onder voorwaarden, geopend. Misschien biedt het u wat houvast?

'Kom gerust eens langs' en 'kijk eens of er iets voor u bij zit' schreef ik verder in het najaar van 2019. Ik zou u dat eigenlijk op dit moment iets minder losjes willen adviseren. Ik zou u gewoon willen vragen te komen. Kom naar het Toon Hermans Huis. Als u het aandurft met uw gezondheid uiteraard. Zoekt u alstublieft contact waar mogelijk. Kom langs voor een kopje koffie of thee, voor een activiteit, maar vooral voor contact. Het is een moeilijke tijd. Veel te moeilijk, echt voor iedereen. Zeker als je alleen bent, als je je rot voelt of moeilijke uitslagen kreeg. Kom bij ons langs. We houden natuurlijk veilige afstand en de koffie staat weer klaar.

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur



Zomers

Zomers van tóen,
zijn groener en warmer,
zomers van nú,
zijn een tikkeltje armer.

Maar straks zijn de zomers
van nú net zo groen
en zo warm want dan zijn het
de zomers van tóen

Toon

Green fingers, big hearts

Onze Toon Tuin heeft ook regelmatig de interesse van mensen buiten Ede. Deze zomer ontvingen wij een mail van Sara Coningsby, huisarts in Amsterdam. Zij is bezig met een opleiding tot palliatieve zorgarts en wil in november een presentatie houden over therapeutisch tuinieren voor mensen met kanker. Bij haar speurtocht op internet kwam zij een artikel tegen over onze Toon Tuin. Sara, van oorsprong Engelse en gek op tuinieren, wilde graag een keer op bezoek komen. Zo gezegd zo gedaan. Op woensdag 12 augustus kwam Sara naar Ede en schreef ook nog eens een prachtig verslag over haar bezoek. Bedankt voor je interesse, Sara!

“Het was 33 graden in de schaduw onder de grote eik en we zaten keurig in een kring van plastic stoelen op 1,5 meter afstand van elkaar met warme koffie en koele blikjes fris voor de dorst. Ik was uit Amsterdam naar Tuinencomplex de Koekelt in Ede gereden voor een gesprek met de tuinders van de Toon Tuin (die in normale weersomstandigheden om 13:30-16:00 uur aan het werken zijn) en wat een ontvangst! Wegens de hitte waren zij allemaal in de koele ochtend naar de tuin gekomen om te spitten, wieden, sproeien en oogsten en alsnog om 14:00 uur teruggekomen naar de tuin om mij te vertellen over hun ervaringen met tuinieren op de Toon Tuin.

Ik ben een huisarts in een buitenwijk van Amsterdam en ben bezig met de kaderopleiding palliatieve zorg. Geïnspireerd door het boek van Susan Stuart -

Smit (een Britse psychiater) “Tuinieren voor de Geest” en door de soelaas en rust die ik ervoer in mijn eigen tuin tijdens de corona pandemie, wilde ik iets meer ontdekken over therapeutisch tuinieren in Nederland, met name voor kankerpatiënten. Zo kwam ik op de naam van de Toon Tuin.

De coördinator van het project, Cees van den Heijkant, en oncoloog en bestuurslid van het Toon Hermans Huis in Ede, Eijo Balk, vertelden over het opstarten van het project in 2017. Na een inspirerende lezing over therapeutisch tuinieren van Ellen Kampman, hoogleraar voeding en ziekte in Wageningen, heeft een aantal mensen van het Toon Hermans Huis het initiatief genomen om een ‘healing gardens’-project op te richten waarbij (ex)kankerpatiënten wekelijks bij elkaar komen om te tuinieren. De middag begint met een kopje koffie en er is gelegenheid om bij te praten over het leven buiten de tuin. Dan gaan ze aan het werk. Er wordt serieus getuiniert. Stevige boerenkool, grote trossen tomaten en geurende kruiden getuigen hiervan. Dit jaar is er een kleine kas bij gekomen. Hierin staat een magnifieke komkommerplant waarvan al 51 komkommers zijn geoogst.

Een zaaiplan is dit jaar opgesteld door Koos, een van de vrijwilligers die veel tuinervaring heeft. Er is ook een schema gemaakt voor teeltwisseling en een rooster voor elke avond sproeien als het droog is. Begin 2020 is er een derde stuk grond bij geko-

men, nu 220 m2 in totaal. Hierop wordt dit jaar een pluktuin gezaaid en ik begrijp dat het allemaal zo snel groeide dat het moeilijk was om de bloemen van het onkruid te onderscheiden.

Drie vrijwilligers die tuinervaring hebben en het zware werk uitvoeren werken samen met zes deelnemers die kanker hebben (gehad). Hoge bedden voor zaaïen en verspenen, brede paden en aangepast gereedschap helpen de deelnemers een actieve rol te spelen. Het is al langer bekend dat tuinieren een gezonde bezigheid is. De Toon Tuin is hiervan het levende bewijs. Alle deelnemers vertelden enthousiast over het project en hun oogsten die aan het eind van elke woensdag naar huis genomen worden. In de toekomst wordt een kookworkshop met zelfgekwakte eten gepland.

Samen met de universiteit van Wageningen wordt nu precies onderzocht wat het effect van tuinieren op de gezondheid is.

Maar ik vermoed dat de belangrijkste winsten waarschijnlijk niet meetbaar zijn. Het helend effect van samen zijn in de buitenlucht met steun van lotgenoten en het wroeten in de aarde, omringd door groen, zijn dingen die je in contact met de natuur en de cycliciteit van het leven brengen.

Een van de deelnemers van het project gaf mij een A4'tje met een stuk waarin zij schreef waarom zij lid is van de Toon Tuin. De laatste zin vond ik ontroerend.

Als ik bezig was het pad (door de bloementuin) gangbaar te

Green fingers, big hearts (vervolg)

maken, denk ik het is net als leven met uitgezaaide kanker. Het lijkt alsof er geen weg is, maar als je goed kijkt is er een weg en er zijn altijd mensen die je verder willen helpen.

Ik ging naar huis met bewondering voor het project en komkommer nummer 52, die dezelfde dag in de salade ging. Het was verrukkelijk.”



‘Iedereen gaat met een vrolijk bosje bloemen naar huis’

Jannie Melis is één van onze gasten in de Toon Tuin. Elke woensdagmiddag is zij van de partij. Huisarts Sara Coningsby citeerde haar al in haar verslag. Nu vertelt Jannie haar verhaal.

“Het was 2009. Ik kwam thuis en mijn man zei: ‘De huisarts heeft gebeld.’ Ik wist meteen wat dat betekende en zei: ‘Dan is het foute boel.’ Ik was in de week daarvoor naar de bus geweest voor controle borstkanker. ‘Je moet het wel heel serieus nemen’, zei de huisarts later die middag tegen mij. En dan ga je de malle molen in. Je leven staat even helemaal op z’n kop en daarna probeer je de draad weer op te pakken. Iedereen was aardig en behulpzaam en de kans dat het terug zou komen, was maar 3%.

In 2017 kwam de volgende klap. Na anderhalf jaar zoeken naar de oorzaak van een droge hoest, zei de KNO-arts tegen mij: ‘Eén stemband doet het niet, gezien je achtergrond stel ik voor om een CT-scan te laten maken.’ Weer een telefoontje. ‘Ze heb-

ben een massa gezien en een opgezette klier. Morgen kun je kennis maken met de longarts en overmorgen willen ze de klier aanprikken.’ Toen ik er kort daarna met het bevolkingsonderzoek darmkanker ook uitgehaald werd, was het even of mijn laatste uur geslagen had.”

De medicijnen die Jannie krijgt slaan aan en zij krabbelt weer langzaam op. “Werken in de tuin ervaarde ik als zeer heilzaam. Je bent buiten, je bent met je handen bezig en je hoofd wordt leeggemaakt. Inmiddels had ik kennis gemaakt met het Toon Hermans Huis en toen ze daar met het voorstel kwamen een Toon Tuin aan te leggen, hebben wij ons direct opgegeven. Mijn echtgenoot als begeleider en ik als deelnemer. We beginnen iedere woensdagmiddag met een kopje koffie of thee. Even overleggen wie wat doet, maar ook even tijd voor elkaar: ‘Hoe gaat het? Is er nog nieuws? Heb je nog een lekker recept?’

Dit jaar hebben we voor het eerst ook een bloementuin/

pluktuin. De begeleiders hebben samen een ontwerp gemaakt. Even dachten we dat het mislukt was, want het knopkruid groeit wel erg weelderig en het slingerpad door de tuin is bijna niet meer te zien. Maar tussen het knopkruid groeien de mooiste bloemen en iedereen gaat met een vrolijk bosje bloemen naar huis. En als ik bezig ben het pad weer begaanbaar te maken, denk ik: Het is net als leven met uitgezaaide kanker. Het lijkt alsof er geen weg is, maar als je goed kijkt is er een weg en zijn er altijd mensen die je verder willen helpen.”



Een nieuwe fase voor onze schilderdocent Henrike

SCHILDEREN

Ik weet niet hoe 'k het deed
Ik deed het om het doen
Toen werd het blauwe blauw
Toen werd het groene groen

Zo gaat het telkens weer
Er is dat ene 'iets'
Het stuurt mij elke keer
Ik zelfdoe vrijwel niets

Toon Hermans

Van vaste schilderdocent naar invaldocent

Zo'n vijf jaar geleden vroeg Regien mij of ik het schilderen wilde begeleiden op de dinsdagmiddag in het Toon Hermans Huis. Het werd een nieuwe groep, aangezien de donderdaggroep te vol werd. Daar hoefde ik destijds niet lang over na te denken. Uiteraard gaf Regien mij wel mee dat ik moest beseffen dat het om een bijzondere groep mensen zou gaan. Mensen die geraakt worden door kanker, die heftige dingen hebben doorstaan en/of moeten doorstaan. Maar die graag wat afleiding vinden in het creatief bezig zijn. Als voormalige buurvrouw wist ze natuurlijk dat het ook met mij wat zou gaan doen. En dat is zo!

Maar ik vond en vind het een enorme eer dat ik wat mag bijdragen aan het werk van het Toon Hermans Huis in Ede. Daarnaast is het fantastisch om te zien wat mensen maken. Sommigen hebben nog nooit geschilderd als ze binnenkomen. En het is een feest om te zien hoe ze zich snel op creatief vlak ontwik-



kelen. Ik heb heel vaak de startopmerking gehoord: 'Ik kan het niet hoor!' Maar dan zei ik: 'Iedereen kan schilderen, en er zijn 1000 manieren, maar het belangrijkste is dat je er lol in hebt'.

Er komen ook mensen die al fantastisch kunnen schilderen. Er worden door iedereen prachtige werken gemaakt. Ik ben ongelooflijk trots op de mensen die komen schilderen. En ik heb heel veel geleerd van de kracht en positiviteit van de mensen in

mijn groep. Het zijn stuk voor stuk prachtmensen.

Natuurlijk hebben we ook verdrietige dingen gedeeld. Zo hebben we in de afgelopen jaren afscheid moeten nemen van Bernadette, Airis en Wout. Heel lieve, kleurrijke en boeiende mensen. We steunden elkaar in het verdriet. Ook heb ik heel veel steun mogen ontvangen tijdens het ziekbed en overlijden van mijn 9-jarige neefje Jarno. Op dinsdagochtenden voor de schilderlessen was ik bij hem, zodat mijn zusje kon werken.

De reden waarom ik nu stop bij het Toon Hermans Huis is ook dat ik wat meer tijd aan mijn familie wil besteden. Het was een moeilijke keuze, omdat ik ook enorm van onze 'kwasters' ben gaan houden.

Gelukkig heb ik een goede opvolger gevonden in Annette Bosma, die ik al jaren ken omdat we in hetzelfde schildercollectief 'Xplorion' schilderen. Ik weet zeker dat de schilders veel van haar kunnen leren en daarnaast is ze een warm en betrokken mens.



Een nieuwe fase voor onze schilderdocent Henrike (vervolg)

Dus dat zit wel goed! Ongeveer eenmaal per zes weken heeft ze op dinsdagmiddag overleg op haar werk. En dan mag ik voor haar invallen. Het is een fijn gevoel, dat ik zo nog contact kan houden.

Toch heeft mijn groep op de laatste officiële schildermiddag met mij, een overweldigend afscheid georganiseerd met bloemen, kaarten, speeches en ca-deaus.

De vogels in mijn tuin zullen mij altijd herinneren aan de gezellige, warme, kwetterende, zorgzame, betrokken lieverds van de dinsdagmiddag schildergroep.

Dankbaar ben ik voor alle ontmoetingen die ik bij het Toon Hermans Huis heb gehad. Met

mijn 'kwasters', de coördinatoren, de gastvrouwen en -heren, bestuursleden etc.

Ik wens iedereen het allerbeste.

Lieve groet en tot ziens,

Henrike van de Kraats



ONTMOETING

'k Ontmoet soms mensen die mij hevig inspireren niet door een zware doordachte filosofie maar wat zonlicht op hun kaken kan mij diep van binnen raken of de sterke blik die 'k in hun ogen zie

Toon Hermans

Even voorstellen: Annette Bosma



Mijn naam is Annette Bosma en ik mag op de dinsdagmiddag een fijne groep mensen begeleiden die hun passie in schilderen vindt.

Ik voel mij thuis in deze groep waar lief en leed gedeeld wordt. Van nature ben ik geïnteresseerd in de ander, werk graag met humor en ga ervan uit dat ik

te allen tijde iets te leren heb. Dat wij elkaar wat te bieden hebben en van daaruit onszelf ontwikkelen.

Ik deel graag mijn tips en tops en levenservaring met de groep om zo tot nog meer creativiteit te komen, waar het plezier vanaf straalt. Mijn doel is om 's middags allemaal weer met een glimlach en ontspannen gevoel naar huis te gaan.

Naast deze dinsdagmiddag ben ik werkzaam als ambulant begeleider bij Pluryn. Met heel veel plezier begeleid ik daar 18+ jonge mensen naar een leven waarin zij zelfstandig beslissingen leren en durven nemen, ondanks hun beperkingen. Ook in mijn werk zet ik mijn creativiteit in en probeer out of the box te denken. Dit wordt gewaardeerd.

Verder wandel ik graag met onze honden, pak de fiets als het kan en schilder met acryl en/of olie bij verschillende groepen, waar ik soms ook nog les krijg.

Bedankt dat ik onderdeel mag zijn van een fijne groep mensen die het Toon Hermans Huis draaiende houdt.

Groeten, Annette



Welkom Annette en veel plezier met je schildergroep!

'We staan te popelen om weer te beginnen'

12 maart 2020, de dag dat alles anders werd. Ook voor onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ineens lag hun werk stil. Ze mochten geen kopjes koffie meer inschenken of luisterend oor zijn voor de patiënten op de dagbehandeling. We zijn nu een half jaar verder en ze kunnen niet wachten om weer aan de slag te gaan.

Daniëlla van Eden en Fenna Fleeer zijn twee van onze bijna vijftig vrijwilligers die u tegen kunt komen in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Daniëlla sinds 2015 en Fenna sinds 2018. Haarfijn voelen ze aan wat een patiënt nodig heeft. Een mint snoepje voor de keel die bij elke minuut langer in de wachtkamer droger lijkt te worden, een vriendelijk woord voor het echtpaar dat er vandaag duidelijk voor de eerste keer is of een lolly voor het kleine meisje van wie de oma zo haar chemo krijgt.

Fenna wilde altijd al graag in het ziekenhuis werken. Toen haar vaste oppasdag op haar ouder wordende kleinkinderen wegviel, schreef zij zich in voor vrijwilligerswerk. "Ik wilde graag beneden in de hal van het ziekenhuis werken, maar daar was een wachtlijst. Er waren wel vrijwilligers nodig in het Oncologisch Centrum. Oncologie? Dat was vast heel zwaar, dacht ik." Toch hakt Fenna de knoop vrijwel gelijk door en diezelfde week begint ze aan de opleiding tot gastvrouw/-heer die gegeven werd in ons Toon Hermans Huis. "Ik voelde me gelijk thuis. Onze docent zei tijdens de opleiding

zelfs tegen mij dat ik voor dit werk in de wieg ben gelegd. En dat klopt, ik vind het heerlijk om te doen. Het geeft zoveel voldoening, ik ben er echt in mijn element."

Werken in het ziekenhuis had ook Daniëlla altijd al getrokken. Helaas werd ook zij getroffen door kanker. "Toen ik mij wat beter voelde, nam ik mij voor om vrijwilligerswerk te gaan doen. Door mijn eigen ervaringen wilde ik het liefst iets betekenen voor mensen met kanker.

Toen ik op de Vlegeldag in Bennekom de informatiekraam van het Toon Hermans Huis zag staan, greep ik mijn kans en ging ik in gesprek met een van de vrijwilligers. Na dat gesprek wist ik het zeker, dit wilde ik gaan doen. En nu zijn we alweer vijf jaar verder."

Omdat Daniëlla zelf kanker heeft gehad, weet zij als geen ander

wat de patiënten die zij in de wachtkamer of op de dagbehandeling treft, doormaken. Dat rugzakje vol ervaring neemt zij mee naar iedere dienst.

"Soms zie je het al als iemand de lift uitkomt. Die blik van hier wil ik helemaal niet zijn, de angst. Wat is het dan fijn om er voor zo iemand te mogen zijn. De weg te wijzen, een glaasje water aan te kunnen bieden en even een praatje te maken. Zeker als iemand alleen is, wordt dat echt op prijs gesteld.

Wij dringen ons niet op, heeft iemand genoeg aan zichzelf, dan is dat natuurlijk ook goed. Dokter Baars zei het vlak voor de coronatijd nog tegen mij. Weet je wel hoeveel jullie voor ons en voor de patiënten betekenen? En hoe blij we eigenlijk met jullie zijn? Dat is toch een prachtig compliment!"

Daniëlla en Fenna zien veel van



Fenna Fleeer en Daniëlla van Eden missen hun werk in het ziekenhuis.

We staan te popelen om weer te beginnen (vervolg)

hun patiënten regelmatig terug. “Eén van hen was in maart voor haar honderdtiende behandeling immuuntherapie. Als je iemand zo vaak ziet en spreekt, krijg je vanzelf een band met elkaar. Patiënten delen hun zorgen, maar komen ook naar je toe om te vertellen dat zij een goede uitslag hebben gekregen. Zo fijn is dat!”

En toen was het 12 maart en ontvingen alle vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis een mailtje van het ziekenhuis dat hun werk

per direct stil kwam te liggen vanwege de coronamaatregelen. Een klap in het gezicht voor velen. “In een paar tellen viel alles weg”, zegt Fenna. “Logisch natuurlijk, ik heb alle begrip voor de beslissingen die genomen zijn, maar wat mis ik mijn werk. Het voelt leeg. Ik mis mijn weekritme en ik mis het om er te kunnen zijn voor anderen. Ik moet gewoon kunnen zorgen. Maar...”, besluit Fenna, “ik mag natuurlijk eigenlijk helemaal niet mopperen, want ik ben nog ge-

zond!”

Helaas is er op dit moment nog geen zicht op wanneer onze vrijwilligers hun werk in het Oncologisch Centrum weer kunnen hervatten. “Pas kreeg ik nog een mailtje van een van de verpleegkundigen: Ze missen ons! Als ze mij vanmiddag bellen dat ik morgen weer kan beginnen, dan ben ik er. We staan te popelen om weer te beginnen”, zegt Daniëlla.

Vrijwilligerscoördinator ZGV: ‘Jullie inzet wordt echt gemist’

De inzet van onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum wordt ook gemist door Ziekenhuis Gelderse Vallei. Helma van de Kuit, coördinator (HELP) vrijwilligers in het ziekenhuis, vertelt hoe het nu gaat.

“Beste vrijwilligers, nu de zorg voor patiënten met het coronavirus (covid-19) is afgenomen en waarbij we intens hopen dat dit zo mag blijven, wordt de reguliere zorg ook in Ziekenhuis Gelderse Vallei stap voor stap hervat.

Zoals jullie al weten zijn we met een beperkte groep vrijwilligers, die voldoen aan de richtlijnen van het RIVM, weer gestart met de werkzaamheden in de centrale hal in de functie van gastvrouw/-heer. Dit tot groot genoegen van de patiënt/bezoeker en de vrijwilligers zelf.

Daarnaast hebben we in week 31 een herstart gemaakt met de vrijwilligers die de opnames doen. Om dit te kunnen realiseren is er een oproep gedaan onder de vrijwilligers die normaal

gesproken bijvoorbeeld alleen op de (verpleeg)afdelingen werkzaam zijn, zoals ook die van het Toon Hermans Huis.

Vanuit de richtlijnen infectiepreventie kunnen we in ieder geval tot 1 oktober 2020 de werkzaamheden op de (verpleeg)afdelingen nog niet hervatten. Dat ligt aan de eisen die nu actueel zijn, zoals de 1,5 meter maatregel en zo min mogelijk bewegingen op de verschillende afdelingen en door het ziekenhuis. We zouden jullie allemaal graag willen inzetten maar dit kan alleen als het veilig en verantwoord is. We begrijpen de teleurstelling, maar hopen op jullie begrip.

Als er nieuwe mogelijkheden zijn, dan horen jullie dat meteen.

We willen nogmaals benadrukken dat dit een tijdelijke situatie is. Als we over een tijdje weer zonder aanpassingen mogen starten, hervat iedere vrijwilliger weer zijn vertrouwde werkzaamheden.

We voelen mee met de vrijwilligers die tijdelijk niet hun vertrouwde werkzaamheden kunnen oppakken. Terwijl ze zich wel gezond, fit en er toe in staat voelen.

De werkzaamheden die jullie normaal doen, zijn aanvullend op de reguliere zorg en van belangrijke meerwaarde voor de kwaliteit van het verblijf van de patiënt en zijn naasten. Jullie inzet wordt echt gemist. Vooral nu, in deze vreemde tijden, is de oprechte aandacht, het luisterend oor, de gesprekken en de zorg die jullie verlenen extra belangrijk.

Van harte wens ik jullie alle goeds toe.”

Ziekenhuis
Gelderse
Vallei



Sponsors bedankt!

Heeft u hem al zien hangen? Het is blauw, zo'n 4 meter breed en 2,5 meter hoog en we hebben er niets voor hoeven betalen. We hebben een nieuw gordijn in de hal! Gratis en voor niets. Gemaakt en geleverd door De Zoom Gordijnatelier aan de Darwinstraat 21 in Ede en Velthuis

Vloer en raamdecoratie op de Bellestein 85 in Ede. We zijn heel blij met dit gezamenlijke geschenk! Hartelijk dank hiervoor.

Ook hebben wij alweer een prachtige donatie mogen ontvangen van de Zendingskerk Ermelo. Zij hebben afgelopen maand een bedrag van maar

liefst 589,70 euro overgemaakt. Zo fijn dat u weer aan ons inloophuis dacht!

BEDANKT!

Vrijwilligers in het zonnetje gezet met Toon Hermans-medley

Op verschillende locaties in Nederland werd woensdag 19 augustus opgestaan tegen kanker. Eén van de items die in de tiende editie van de KWF-liveshow te zien was, was opgenomen bij het Toon Hermans Huis Amersfoort. IPSO-directeur Sonja Robben gaf een interview over het belangrijke werk van de IPSO-inloophuizen en verwoordde dit mooi: "In het inloophuis gaat het niet over de tumor, maar over de mens zelf."

Er kwamen verschillende gasten van het inloophuis aan het woord. Zij vertelden dat niet alleen de patiënt, maar juist ook partners en kinderen van harte welkom zijn bij het inloophuis. Ook zij vinden er ondersteuning om hun kracht te hervinden. Ook deelden bekende en onbekende Nederlanders hun ervaring met kanker. De vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Amersfoort werden door Tineke Schouten, Martine Sandifort, Stefano Keizers en Philippe Geubels in het

zonnetje gezet met een Toon Hermans-medley.

Stefano Keizers: "Het grootste gebaar dat een humorist kan maken is om weg van de humor te stappen en onze mooiste kanten van de ziel te laten zien." De cabaretiërs waren zwaar onder de indruk van de belangeloze inzet van de vrijwilligers. Indirect werden natuurlijk alle 4500 vrijwilligers van de IPSO inloophuizen hiermee geëerd.

Samenwerking KWF en IPSO

De grote aandacht voor de IPSO inloophuizen in *Nederland staat op tegen kanker* onderstreept de krachtige samenwerking. Vanaf de oprichting zet KWF zich in voor het bestrijden van kanker. Omdat kanker steeds beter te genezen is, en daardoor ook steeds meer mensen met de ziekte te maken krijgen, vraagt dat om een nieuwe rol van KWF. Daarom bestrijden ze niet alleen deze ziekte, maar zetten zich ook

in voor een beter leven met kanker. Deze koers zie je de komende tijd terug als je KWF tegenkomt. Daarom is de samenwerking met IPSO en de inloophuizen ook zo passend. De speerpunten raken elkaar in het hart. KWF trekt zich het lot van de IPSO inloophuizen enorm aan. Daarom helpen zij ons ook met een wervingsactie die dit najaar van start gaat. Met hun slagkracht, bereik en inzet gaan ze hier een groot succes van maken!

20.367 nieuwe donateurs!

In de indrukwekkende tv show zijn we samen opgestaan tegen kanker. Met patiënten die hun verhaal deelden, met onderzoekers die het belang van donateurs lieten zien, met mooie optredens, statige standbeelden en indringende oproepen. En met maar liefst 20.367 nieuwe donateurs!

Alleen samen maken wij het verschil. Samen kunnen we ervoor zorgen dat onderzoek doorgaat. Want het mag niet stoppen. Nooit. Bedankt Nederland!



Expositie Jantina Boelens in Mooi Zo

Tot en met oktober exposeert kunstenaar Jantina Boelens in De Open Hof. Bea Koops, presentatrice van Omroep Ede nam een kijkje voor de kunstrubriek Mooi Zo op Ede TV.

Na 45 jaar in het onderwijs gewerkt te hebben, is Jantina al 4,5 jaar onze schilderdocente. Ze schildert al haar hele leven. En verdientelijk, want in 2019 won Jantina de amateur kunstprijs. "Dat was een hele eer. Het is echt bijzonder dat mij dit is overkomen", vindt Jantina.

Presentatrice Bea Koops vraagt Jantina om haar schilderijen te beschrijven. "Het is kleur beleven, een bepaald gevoel dat in mij leeft dat ik op het doek wil zetten. Of een bepaalde gebeurtenis die ik omzet in een beeld op het doek. Soms komt het van heel diep en soms is het gewoon een prachtige zonsondergang die op het doek moet."

Meestal zijn de doeken van Jantina heel kleurrijk. Bea: "Is dat altijd zo? Jantina geeft een voorbeeld van een doek dat zij schilderde na de aanslag in Nice en laat een schilderij zien dat zij in de 'donkere' coronatijd maakte. Bea concludeert: "Je bent een gevoelsmens pur sang." "Ja dat ben ik wel, ik geniet van de natuur, van de zon die opkomt, van

dieren en van contacten met kinderen en volwassenen."

De uitzending Mooi Zo is terug te zien op YouTube. De schilderijen van Jantina hangen nog in De Open Hof tot en met eind oktober. Op zondag 4 oktober is de kunstenaar tussen 14.00 uur en 16.00 uur aanwezig om over haar werken te vertellen.



Vanaf november: expositie schilderdocente Henrike van de Kraats

Onze schilderdocente Henrike van de Kraats uit Bennekom exposeert van november tot en met januari in De Open Hof. Henrike schildert inmiddels ruim 15 jaar. Zij wisselt abstract af met figuratief. Die afwisseling in werken heeft ze nodig.



De laatste jaren gaat ze ook regelmatig op schildervakantie naar Italië, Frankrijk en Spanje.

De werken die ze in haar vakantie gemaakt heeft, worden nu tentoongesteld.

Na ruim 5 jaar schilderdocente te zijn geweest op de dinsdagmiddag in ons Toon Hermans Huis, is zij sinds augustus onze invaldocente voor die middag.

Sinds 2010 maakt Henrike deel uit van een schildercollectief onder de naam Xplorion. Wekelijks treffen zij elkaar om samen te schilderen. Naast individuele- en duo- tentoonstellingen exposeren de leden ook regelmatig als groep.

De expositie van Henrike is van november tot en met januari te bekijken gedurende de openingstijden van De Open Hof. Henrike is elke eerste zondag van de maand tussen 14.00 uur en 16.00 uur aanwezig om over haar werken te vertellen!

Lees meer: <https://www.heartstocommunicate.com/over-mij/>



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. Jaap de Bree is een van hen. Wekelijks is hij te vinden in onze Toon Tuin.

Jaap is 63 jaar, getrouwd met Els en samen hebben zij drie dochters, drie kleinkinderen en er is een vierde kleinkind op komst. In 2016 werd bij Jaap de ziekte van Kahler, beenmergkanker, ontdekt. "Ik was bloeddonor bij de bloedbank", vertelt Jaap. "Al een tijdje had ik een te lage Hb-waarde.

Via de huisarts kwam ik bij de internist terecht die mij doorstuurde naar de hematoloog, een specialist die zich bezig houdt

met afwijkingen in het bloed.

Na allerlei, soms nare onderzoeken, werd de diagnose gesteld. Het was net aan het begin van onze vakantie. Dat werd geen vakantie dus, want er moest direct actie ondernomen worden. Ik kreeg bestralingen, chemo's en uiteindelijk een stamceltransplantatie begin 2017."

Omdat werken als personeelsfunctionaris Jaap door vermoeidheid en concentratieproblemen uiteindelijk niet meer lukte, werd hij afgekeurd. "Ik wilde andere dingen oppakken. Na een voorlichtingsbijeenkomst in het Toon Hermans Huis over Voeding en kanker, heb ik me opgegeven voor het project in de moestuin bij Tuinenpark De Koekelt.

Dit is nu mijn derde jaar. Ik ben het steeds leuker gaan vinden. De tuin is flink uitgebreid, er zijn leuke contacten met de andere deelnemers en er is een goede begeleiding van ervaren tuinders. In het begin sta je als leek maar een beetje te kijken. Van het

zaaien en priegelwerk werd ik niet vrolijk. Ik ben meer iemand van het grovere werk zoals schoffelen, het huisje verven, aardappelen rooien enzovoort. Iedereen doet wat hij graag doet. Met de andere deelnemers kunnen we de taken zo mooi verdelen.

Kortom, een geweldig project om elke woensdagmiddag samen mee bezig te zijn. En in de oogsttijd ook nog met lekkere groenten, bloemen en fruit thuis komen! Mooier kan toch niet?"



Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Geusje Rommerts is één van hen. Zij is sinds een jaar één van onze gastvrouwen. Geusje beantwoordt drie vragen.



Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Ik ben in juni 2019 als gastvrouw begonnen, dus ik heb nog niet zoveel ervaring. Ik heb bewust gekozen voor de locatie in De Open Hof en niet voor het ziekenhuis. Na 43 jaar voornamelijk in de thuiszorg als verpleegkundige gewerkt te hebben, heb ik voor vrijwilligerswerk in het Toon Hermanshuis gekozen. In mijn werkzame jaren had ik geen behoefte aan vrijwilligerswerk dat gelieerd was aan ziekte. Nu heb ik daar ruimte voor.

De ziekte kanker neemt in mijn leven een grote plaats in, ik heb

ervaren hoe groot het verschil is tussen professe en privé. Uiteraard heb ik als verpleegkundige veel met kanker te maken gehad, maar ook persoonlijk is het op mijn pad gekomen en heb ik ermee om moeten gaan.

Toen ik een aantal jaren geleden tijdens een cursus bij de Medewerker twee gastvrouwen van het Toon Hermans Huis ontmoette, is bij mij het zaadje geplant. Graag wil ik mensen die geraakt zijn door kanker, op welke manier dan ook, terzijde staan. Op mijn manier, als gastvrouw.

Toen ik gestopt was met werken en een keer een gesprek met Lenny had, heb ik de knoop doorgehakt en ben ik op een dinsdagmiddag bij De Open Hof binnengelopen. Ik werd gastvrij ontvangen en na een gesprek met Regien werd ik direct ingeroosterd en volgde de basistraining. Ik ben van plan om me volgend jaar in te gaan zetten voor de Toon Tuin, een prachtig project.

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

Omdat ik nog maar 1 jaar actief ben, heb ik nog niet zoveel gasten ontmoet, iedereen heeft een verhaal dat ingrijpend en bijzonder is. De jongen die al een paar jaar iedere woensdagmiddag met z'n vader komt nadat z'n

moeder overleden is, de mevrouw die na vele malen langs ons huis gelopen te zijn eindelijk durft binnen te komen, haar verhaal kwijt kan en ook nog met ons kan lachen. En dan nog die meneer die niet naar ons op zoek was, maar z'n auto in de buurt had geparkeerd omdat hij ergens een afspraak had. Hij had tijd over en liep wat rond, kwam langs ons bord op de stoep en dacht: 'Wat is dit? Hier ga ik even naar binnen.' Hij wist niets van ons, ging zitten, luisterde naar ons verhaal, dronk een kopje thee en toen kwam zijn verhaal. Hij had kanker en ook familie verloren aan kanker. Toen hij wegging met veel informatie over zijn vorm van kanker, zei hij dat hij blij was dat hij ons gevonden had, z'n hart kon luchten en wist dat hij altijd welkom zou zijn.

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

Wat ik in dit eerste jaar als gastvrouw ervaren heb is het werken met geweldige mensen, gemotiveerd, aardig, belangstellend en collegiaal. Wat wil je nog meer?!

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

Geen kledinginzameling meer

Wij zijn gestopt met het inzamelen van kleding en ander textiel. De ruimte die wij moeten missen woog niet op tegen de geringe inkomsten en daarom hebben wij besloten te stoppen. Wilt u toch uw kleding doneren? Geef

het dan bijvoorbeeld aan Dorcas Hulp en Ontwikkeling, Rienderstein 21 in Ede. Dorcas is te bereiken via telefoonnummer 06-48620008 of 0318-621139. Meer informatie vindt u op: www.dorcas.nl.



Kookworkshop voor mensen met kanker

Goede voeding is belangrijk, zeker tijdens en na een behandeling van kanker. Wat kun je doen als je wel moet eten, maar helemaal geen trek hebt? Er zijn recepten die speciaal ontwikkeld zijn voor mensen met smaakveranderingen, maar hoe maak je die klaar? Op dit moment bekijken

wij de mogelijkheden om samen met een groepje gasten te gaan koken. Wij horen het graag als u interesse heeft voor deze workshop. Bij voldoende belangstelling organiseren wij een thema-avond waar onze plannen verder worden toegelicht.

Heeft u belangstelling voor een kookworkshop? Laat het ons weten via:

info@toonhermanshuisede.nl of
06 - 22 161 969.

Toolkit: Over leven met kanker

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een nieuwe toolkit gelanceerd. Deze toolkit heeft als doel om zorgprofessionals, in bijvoorbeeld ziekenhuizen en oncologiecentra, kennis te laten maken met de voorlichtingsmaterialen over voeding tijdens en na de behandeling van kanker. Ook wij hebben deze toolkit ontvangen.



In de toolkit zitten de volgende brochures: 'Tijdens kanker. Goed eten en omgaan met klachten', 'Na kanker. Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl', 'Voeding, leefstijl en darmkanker', 'De voordelen van vezels', de folder 'Over leven met kanker', visitekaartjes die verwijzen naar voedingkankerinfo.nl en aanmeldkaarten voor de nieuwsbrief 'Over leven met kanker'.



Op www.voedingkankerinfo.nl vind je antwoord op meer dan 200 vragen over voeding en kanker op basis van wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring.

Heeft u interesse in deze voorlichtingsmaterialen? De toolkit ligt ter inzage op onze kast in de huiskamer.

Oktober Borstkankermaand

Hare Majesteit Koningin Máxima opent donderdagochtend 1 oktober de jaarlijkse borstkankermaand. Dit gebeurt tijdens een bijeenkomst ter gelegenheid van het veertigjarig bestaan van Borstkankervereniging Nederland (BVN) in het World Forum in Den Haag.

Tijdens de borstkankermaand wordt ieder jaar in oktober wereldwijd aandacht gevraagd voor borstkanker. Het thema dit jaar is 'Borstkanker heb je niet alleen' met speciale aandacht voor de rol van naasten en de impact die de ziekte ook op hen heeft.

Koningin Máxima opent de borstkankermaand officieel door het boek 'Alles over borstkanker' in ontvangst te nemen. Het boek is mede geschreven door borstkankerchirurgen Marie-Jeanne Vrancken-Peters en Hester Ol-

denburg van het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis.

Meer info over de Borstkankermaand vindt u op:
www.borstkanker.nl



Onze Toon Tuin in De Kruiwagen (Verenigingsmagazine VAT)



Tuinieren is gezond, dat hoeven we u als tuinliefhebber natuurlijk helemaal niet uit te leggen. Dat tuinieren ook heel goed voor je is als je niet gezond bent, weten de gasten van het Toon Hermans Huis als geen ander. Sinds drie jaar tuinieren zij samen op Tuinenpark De Koekelt. Tijdens en na een behandeling van kanker is het belangrijk zo gezond mogelijk te leven. Voldoende (buiten) bewegen en veel groente en fruit eten helpen daarbij. Een gezonde levensstijl volhouden kan moeilijk zijn, helemaal als je moe bent of geen eetlust hebt. De Toon Tuin biedt uitkomst, je bent lekker in beweging en gaat ook nog met een tas vol verse groente weer naar huis.

Het idee ontstond drie jaar geleden. Cees van den Heijkant, coördinator bedrijfsvoering van het Toon Hermans Huis Ede, las een artikel over Healing Gardens, een project waar mensen met kanker werkten in een moestuin. Hoogleraar Ellen Kampman van Wageningen University & Research onderzocht de invloed daarvan op het herstelproces.

Cees van den Heijkant: "We hebben Ellen Kampman uitgenodigd om hierover te vertellen in ons inloophuis voor mensen die geraakt worden door kanker. Hier ging zij graag op in. Diezelfde avond meldden zich zeven mensen aan en nu tuinieren we al drie seizoenen op Tuinenpark De Koekelt, elke woensdagmiddag onder begeleiding van een aantal geschoolde vrijwilligers en ervaren tuinders. Sinds dit jaar zelfs in drie tuinen!" begeleiding van ervaren tuinders."

Jannie Melis en Jaap de Bree slaan het liefst geen woensdag over. Jaap vertelt: "In 2016 is bij mij de ziekte van Kahler (beenmergkanker) ontdekt. Er moest direct actie ondernomen worden met bestralingen, chemo's en uiteindelijk een stamceltransplantatie begin 2017. Omdat uiteindelijk niet meer lukte door vermoeidheid en concentratieproblemen, ben ik afgekeurd en wilde ik andere dingen oppakken. Na een voorlichtingsbijeenkomst in het Toon Hermans Huis over 'voeding en kanker', heb ik me opgegeven. De tuin is nu flink uitgebreid, er zijn leuke contacten met de andere deelnemers en er is een goede begeleiding van ervaren tuinders."



Jannie ervaart het tuinieren als zeer heilzaam. "Je bent buiten, je bent met je handen bezig en je hoofd wordt leeg gemaakt. We beginnen iedere middag met een kopje koffie of thee. Even overleggen: "Wie doet wat?" maar ook tijd voor elkaar: "Hoe gaat het? Heb je nog een lekker recept?"

Dit jaar hebben we voor het eerst ook een bloementuin. De begeleiders hebben samen een ontwerp gemaakt. Even dachten we dat het mislukt was, want het knopkruid groeit wel erg weelderig en het slingerpad door de tuin is bijna niet meer te zien. Maar tussen het knopkruid groeien de mooiste bloemen en iedereen gaat met een vrolijk bosje bloemen naar huis. Als ik bezig ben om het pad weer beegaanbaar te maken, denk ik: het is net als leven met uitgezaaide kanker. Het lijkt alsof er geen weg is, maar als je goed kijkt is er een weg en zijn er altijd mensen die je verder willen helpen."

De Toon Tuin is elke woensdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur bij Tuinenpark De Koekelt aan de Inschoterweg 1 in Ede. Bent u geraakt door kanker en lijkt het u leuk om op een prettige manier aan een gezonde levensstijl te werken? U bent van harte uitgenodigd om mee te doen.

Meer informatie:
www.toonhermanshuisede.nl of
info@toonhermanshuisede.nl





Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis weer elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:30 tot 16:00 uur geopend is?**
- * Wij elke woensdagmiddag vanaf 13.30 uur samen tuinieren bij Tuinenpark De Koekelt?**
- * Er 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 weer in De Open Hof met elkaar zingt?**
- * Wij op de eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?**
- * Er vanaf oktober voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke woensdag een gratis creatieve workshop wordt 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?**

Eindredactie: Ester Wormgoor