Hart voor elkaar

Editie juli 2026

Toon Hermans
Huis Rivierenland



Het is vanzelfsprekend om iets terug te geven aan de regio

p8

p10

Toen kanker in ons gezin voorkwam, bestond Toon Hermans Huis Rivierenland nog niet



Voorwoord

Vorig jaar waren we jarig! Wat waren we trots op deze mijlpaal: 10 jaar Toon Hermans Huis Rivierenland. En dat hebben we uitgebreid gevierd. Met activiteiten, acties, bijeenkomsten en met het uitbrengen van onze eigen glossy. Een magazine vol informatie en interviews, ter ere van dit mooie jubileum.

Eenmalig, dachten we. Met veel plezier gingen we aan de slag. We hoorden de mooiste verhalen en maakten daar prachtige foto's bij. De magazines kwamen vervolgens te liggen in alle wachtkamers en openbare ruimten door de hele regio.

Er kwamen zoveel mooie reacties! We merkten bovendien dat door ons magazine voor veel nieuwe gasten de drempel lager werd om voor het eerst bij ons binnen te stappen. Ondertussen ontwikkelde Toon Hermans Huis Rivierenland zich razendsnel, waardoor er steeds weer iets nieuws te vertellen was. We keken elkaar aan en dachten: dit smaakt naar meer.

En zo ontstond 'Toon Hermans Huis Rivierenland, Hart voor Elkaar!', editie juni 2026. Een magazine vol verhalen, nieuws, activiteiten en interviews. Bijvoorbeeld over positieve gezondheid, omdat je zoveel meer bent dan alleen je ziekte. Wat dat precies inhoudt en hoe wij dat samen met jou kunnen toepassen, lees je verderop. Maar ook het verhaal van onze gast Anita, die vertelt wat kanker met haar heeft gedaan en hoe zij Toon Hermans Huis Rivierenland heeft ervaren als een plek die veilig en vertrouwd voelt. Of Dion, een jonge ondernemer uit de Betuwe, die het vanzelfsprekend vindt om iets terug te doen voor de regio en ter gelegenheid van het jubileum van hun familiebedrijf donaties vroeg: voor ons!

We zijn trots en dankbaar voor deze mooie en bijzondere verhalen. Toon Hermans Huis Rivierenland is een warm bad voor iedereen die te maken heeft met kanker. Of je nu zelf patiënt bent, bent geweest, of naaste of nabestaande: onze opgeleide vrijwilligers staan altijd voor je klaar. Met een luisterend oor, een activiteit of een goed gesprek.

Want, je hoeft het niet alleen te doen!

Anja Schelling en Ellen Hoenderop
Coördinatoren Toon Hermans Huis Rivierenland

Activiteiten in beeld

Samen koken

Een avond vol smaak, warmte en gezelligheid. Eén keer per maand staat bij Toon Hermans Huis Rivierenland samen koken, samen eten en samen genieten centraal. In de vertrouwde warme en ontspannen sfeer van het centrum ontmoet je nieuwe mensen, laat je even de dagelijkse dingen los en zet je samen iets moois op tafel.

Onder begeleiding van onze enthousiaste vrijwilligers Ineke en Yvonne gaan we met elkaar aan de slag in de gezellige en volledig uitgeruste keuken van Toon Hermans Huis Rivierenland. Vanaf 17.00 uur bereiden we samen een heerlijke maaltijd. Iedereen doet mee op zijn of haar eigen manier: groente snijden, koken, proeven, de tafel mooi dekken en tot slot gezamenlijk afruimen en opruimen. Het gaat niet om perfect koken, maar om samen bezig zijn: lachen, praten en genieten van het moment.

Iedere keer staat er weer iets anders op het menu. Denk aan verrassende gerechten uit de buitenlandse keuken, een heerlijke vegetarische maaltijd, een smaakvol visgerecht of juist een klassiek gerecht met vlees. Zo is iedere kookavond weer een kleine ontdekkingstocht vol geuren, smaken en gezelligheid.

De boodschappen regelen wij, dus je hoeft zelf nergens aan te denken. Jij hoeft alleen maar veel zin mee te brengen om een fijne avond te beleven. Of je nu graag kookt of juist weinig ervaring hebt: iedereen is welkom. Juist de ongedwongen sfeer maakt deze avonden zo bijzonder. Vaak ontstaan er mooie gesprekken aan het aanrecht of tijdens het eten aan tafel.

Rond 20.00 uur sluiten we de avond samen af, met een voldaan gevoel en mooie gesprekken die nog even blijven hangen. Veel deelnemers ervaren deze avonden als een warm moment van verbinding en ontspanning. Even weg uit de dagelijkse zorgen en genieten van samen zijn.

Lijkt het je fijn om mee te doen? Je bent van harte welkom bij Toon Hermans Huis Rivierenland in Tiel!

Je kunt je eenvoudig opgeven via info@thhr.nl.





Schilderen en boetseren

Elke woensdagmiddag zijn Greet en Isolde aanwezig om samen met onze gasten te schilderen en te boetseren.

Je kunt op elk niveau meedoen. Van modern tot klassiek, schilderen op doek, op vazen, op hout of mooie voorwerpen boetseren en schilderen (oven is aanwezig). Wil je meer weten? Mail: info@thhr.nl



Yoga

Een soepel lijf is een soepele geest. Het helpt je om in het hier en nu te zijn.

En yoga leert je om lief voor jezelf te zijn. Dit is het motto van een van onze yogadocenten. Daarnaast wordt er ook gelachen, ontspannen en samen gedeeld. Wij bieden yoga en yoga Nidra aan op diverse momenten van de week. Interesse? Mail dan naar info@thhr.nl



Positieve Gezondheid

In de wereld van de gezondheidszorg wordt vaak veel nadruk gelegd op ziekte en lichamelijke klachten. Maar wat als we ons niet alleen richten op wat niet goed gaat, maar ook op alles wat wél goed gaat? Dat is het uitgangspunt van Positieve Gezondheid, een benadering die mensen helpt om hun gezondheid vanuit een breder perspectief te begrijpen. Het is een manier van denken die niet alleen kijkt naar lichaamsfuncties, maar ook naar je mentale en sociale welzijn, en hoe je leven in balans is.

Positieve Gezondheid gaat uit van het idee dat gezondheid niet simpelweg betekent dat je geen ziekte hebt, maar dat het een breed concept is. Het kijkt naar jouw veerkracht, hoe je je voelt, hoe je kunt meedoen in de samenleving, hoe je relaties ervaart en hoe je je eigen leven kunt vormgeven, ook als er fysieke of mentale uitdagingen zijn.

De zes dimensies van Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies die samen het concept van gezondheid in de breedste zin van het woord vormgeven:

Lichaamsfuncties
Dit betreft je fysieke gezondheid: hoe goed je lichaam functioneert, of je klachten hebt en hoe goed je je lichamelijk voelt.

Mentaal welbevinden
Hoe voel je je in je hoofd? Denk aan je emotionele stabiliteit, je gedachten en je vermogen om met stress om te gaan.

Zingeving
Deze dimensie kijkt naar het gevoel van betekenis en doel in het leven. Het gaat om de vraag: “Wat maakt mijn leven waardevol?”

Kwaliteit van leven
Dit gaat over hoe je je leven ervaart, je welzijn en hoe tevreden je bent met de verschillende aspecten van je leven, zoals werk, vrije tijd en relaties.

Meedoen
Hoe goed kun je deelnemen aan de samenleving, bijvoorbeeld in je werk, je sociale netwerken en andere activiteiten die je betekenisvol vindt?

Dagelijks functioneren
Dit is het vermogen om je dagelijkse activiteiten uit te voeren, van het huishouden tot hobby’s en het onderhouden van je persoonlijke verzorging.

THHR heeft het instrument Positieve Gezondheid ingezet: Je bent niet alleen je ziekte, we kijken ook naar wat je wél kunt

Spinnenweb

Door middel van een vragenlijst krijg je inzicht in je gezondheid in de zes dimensies. Deze dimensies worden visueel weergegeven in jouw persoonlijke 'spinnenweb'. Het spinnenweb biedt een duidelijk overzicht van hoe je gezondheid op dit moment in balans is en waar verbetering mogelijk is. Positieve Gezondheid is daarmee geen einddoel, maar een hulpmiddel om over gezondheid te praten. Door aan te geven wat voor jou belangrijk is, heb je de mogelijkheid om zelf te bepalen welke acties je onderneemt. Het geeft jou de regie.

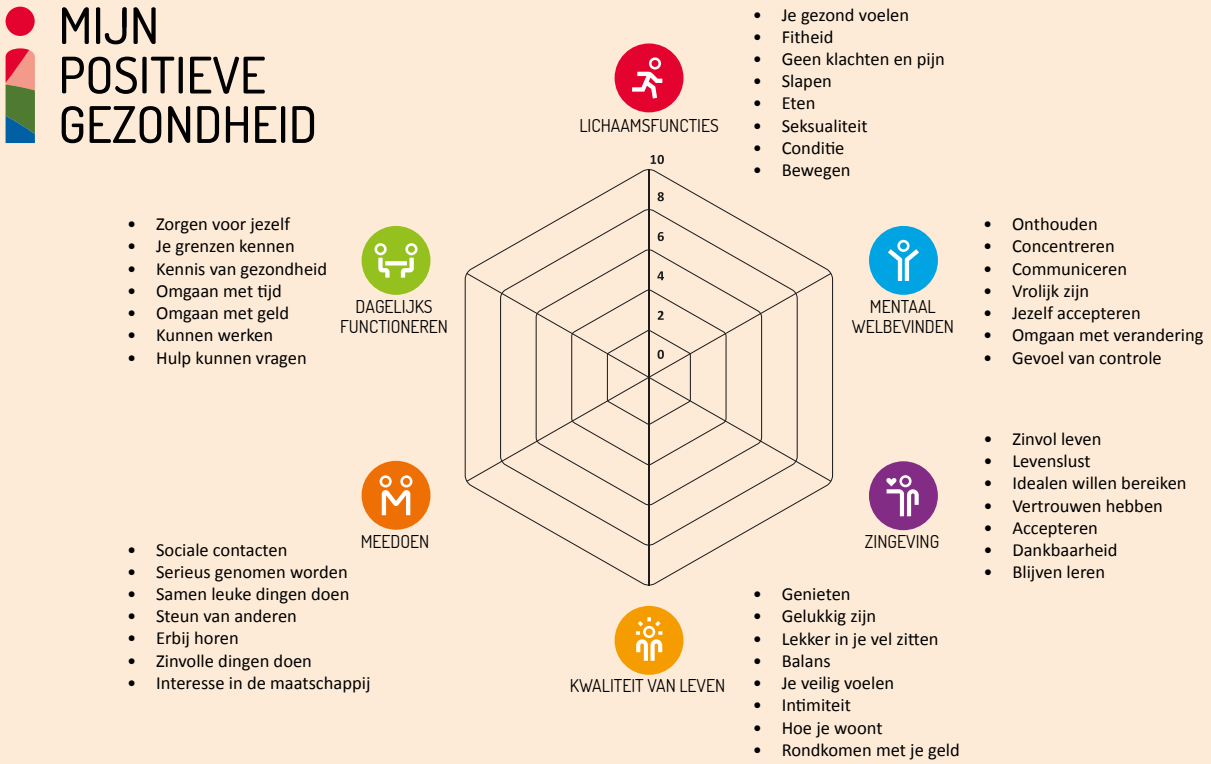
Wil jij ook inzicht in je eigen Positieve Gezondheid?

Scan de QR-code en vul de vragenlijst in.

Positieve Gezondheid in moeilijke tijden

Bij Toon Hermans Huis Rivierenland gaan hiervoor speciaal opgeleide vrijwilligers met jou aan de slag om te kijken wat jij nodig hebt of wat je kunt ontwikkelen. Door te focussen op wat er wél mogelijk is, kun je sterker in je schoenen staan, zelfs in moeilijke tijden. Het helpt je om het leven te omarmen, ongeacht wat er gebeurt.

Bron: mijnpositievegezondheid.nl





Veel mensen in de Betuwe kennen Anita Pijfers van haar markante winkeltje in de hoofdstraat van Buren. Jarenlang verkocht ze er de prachtigste sieraden en brocante. Ze stond bekend om haar grote verzameling Mariabeelden en bijzondere spulletjes. Tot vorig jaar april. Toen nam haar leven een andere wending, maar vond ze vlakbij huis precies wat ze nodig had: Toon Hermans Huis Rivierenland.

Anita kwam in de jaren negentig in de Betuwe wonen. “Eigenlijk maar voor een paar jaar,” lacht ze. “Maar ik heb nog nergens zo lang gewoond.” Vanuit haar winkeltje in Buren leerde ze de halve regio kennen. Ze woonde ook nog eens op loopafstand van Toon Hermans Huis Rivierenland. “Ik wandelde er vaak langs. Ik wist dat het voor mensen met kanker was, maar veel meer ook niet.” Dat veranderde toen ze een telefoontje kreeg van haar huisarts na het bevolkingsonderzoek. Door corona had er bijna drie jaar tussen de screenings gezeten. “De huisarts belde en zei: het is niet goed. Ik was op dat moment bezig met mijn voeten, dus ik dacht dat het daarover ging. Maar helaas, het waren mijn borsten.”

Gelijk vertrouwd

Anita zocht al snel contact met Toon Hermans Huis Rivierenland, nog voor haar behandeling begon. “Mensen vonden het knap dat ik al zo vroeg kwam. Maar het voelde voor mij gelijk heel vertrouwd, heel veilig, heel warm.” Ze komt er inmiddels meerdere keren per week. Ze doet er aan yoga en fitness. Tevens zwemt ze met een groep lotgenoten onder professionele begeleiding. ”Mijn energielevel is flink gezakt. Als het eerst tien was, zit ik nu op drie of vier. Maar de activiteiten hier helpen me enorm.”
Wat Anita vooral waardeert, is de herkenning. “Je hoeft hier niets uit te leggen. Als je moe bent, is dat oké. Dat snappen mensen hier. En dat is heel fijn.” Ze prijst het team en de vrijwilligers. “Iedereen is zo lief en attent. Ze staan echt voor je klaar en denken met je mee.”

Meer dan alleen kanker

Een hardnekkig misverstand wil Anita graag rechtzetten. “Sommige mensen denken dat hier alleen over kanker gesproken wordt. Dat is echt niet zo, maar dat neemt niet weg dat we zeker ook wel eens nuttige informatie met elkaar delen.” Ze vertelt over een simpele maar waardevolle tip die ze van een lotgenoot kreeg. “Ik was zo ziek van een infuus dat ik ieder half jaar moet hebben. Iemand zei toen: begin gewoon een paar dagen van tevoren met paracetamol, en ga er daarna nog een paar dagen mee door. Dat hielp. De laatste keer had

“Zelfs op mijn moeilijkste momenten heb ik me rijk gevoeld. Rijk in aandacht, zorg en liefde.”

ik amper last. Dat zijn dus kostbare tips. Maar verder hebben we vooral veel lol en het aanbod aan activiteiten is ruim en zeer afwisselend. Iedereen kan hier wel wat van zijn gading vinden. Ik moet soms echt een keuze maken tussen meerdere leuke activiteiten, waarbij ik ook rekening moet houden met mijn energielevel.”

Een huis vol muziek en creativiteit

Anita maakt deel uit van een creatief en muzikaal gezin. Zelf gaf ze jarenlang les in creatieve vakken op Theofaan, een instituut voor blinden- en slechtziendenzorg in Grave. Haar man, Martin, was ruim dertig jaar docent Nederlands op het Lingecollege in Tiel. “Als er snaren op zitten, kan hij erop spelen: gitaar, viool, mandoline, het maakt niet uit.” Samen met dochter Elvi, die piano en viool speelt, heeft Martin een vader-dochter duo.



“Ik tel mijn zegeningen”

Anita Pijfers uit Tiel over warmte, veerkracht en een tweede thuis bij Toon Hermans Huis Rivierenland.



Ze treden geregeld samen op en hebben ook een YouTube-kanaal met meer dan honderd filmpjes. Tijdens een vrijwilligersbarbecue bij het Toon Hermans Huis Rivierenland was Martin gevraagd om gitaar te spelen. “Hij ging weg met zijn gitaar en had niks voorbereid. Maar toen hij begon te spelen, werd het doodstil. Iedereen luisterde aandachtig en klapte enthousiast na elk nummer. Hij dacht dat hij wat gezellige achtergrondmuziek zou verzorgen, maar het werd een echt optreden.” Martin speelt bij voorkeur muziek uit de jaren vijftig, zestig en zeventig. “Herkenbare, melodieuze muziek. Ja, wij zijn nu eenmaal kinderen uit die tijd.”

De tuin als toevlucht

De foto bij dit artikel is gemaakt in Anita’s tuin, en dat is geen toeval. Haar liefde voor de natuur erfde ze van haar vader, een amateur-bioloog die insecten verzamelde en daar lezingen over gaf. Na zijn overlijden gingen zijn insectenverzamelingen naar het Natuurhistorisch Museum in Leiden, waar studenten er nog steeds onderzoek mee doen.

In de Betuwe werd Anita lid van tuinclub Wildemanskruid, waar ze ook twaalf jaar voorzitter van was. Ze heeft naar eigen zeggen de kleinste tuin van alle leden, maar ze geniet er des te meer van. “Ik heb een echte voorjaarstuin. Als straks de clematis met de blauweregen (Wisteria) door elkaar bloeit, vind ik dat een plaatje.”
Sinds Anita’s ziekte is de tuin wel veranderd. Zo is de grote vijver onlangs gedempt, zodat hun kleindochter veilig kan steppen en spelen. “We willen rustig in de tuin zitten en niet hoeven te piekeren over veiligheid.”

Rijk in aandacht en liefde

Als je Anita hoort praten, valt meteen op hoeveel levensvreugde ze uitstraalt. Ondanks alles. “Zelfs toen ik zo ontzettend ziek was, met mijn kale hoofd en continu misselijk, heb ik me toch heel rijk gevoeld. Rijk in aandacht, zorg en liefde van mensen om me heen.”

Haar zus kwam op een gegeven moment binnen en zei: “Anita, nog meer bloemen en dan lijkt het hier op een crematorium. Het mag nu wel stoppen.” Anita lacht. “Het ging maar door. Vriendinnen die met eten kwamen, kaartjes, bezoek. Je kunt gewoon niet benoemen hoe waardevol dat is.”

Anita en Toon Hermans Huis Rivierenland: het klikt. En wie weet hoe de toekomst eruit ziet. “Wie weet?” zegt ze met een glimlach.



Bouwbedrijf Van der Helden vierde afgelopen jaar het 55-jarig jubileum en koos Toon Hermans Huis Rivierenland als goed doel.

Wat begon in de jaren zeventig naast en in de woning van opa Fier, is inmiddels uitgegroeid tot een middelgroot bouwbedrijf met momenteel de 2e en 3e generatie aan het roer. Dion van der Helden (29) uit Ophemert vertelt over trots, verbinding en de vanzelfsprekende keuze om iets terug te geven aan de regio.

Bouwbedrijf Van der Helden uit de Betuwe bouwt al meer dan 55 jaar aan diverse projecten. Met oog voor kwaliteit realiseren ze resultaten voor langdurig woon- en werkplezier, zowel voor particulieren als zakelijke opdrachtgevers.

Het is een echt familiebedrijf. Opa Fier begon ermee in 1970, vader Wim nam het rond de eeuwwisseling volledig over en breidde het verder uit. Sinds 2023 werken Dion en zijn broer Rens mee als derde generatie. “Het bedrijf, ons ondernemersgezin, dat brengt veelzijdigheid en mooie uitdagingen met zich mee,” vertelt Dion. “Ik doe mijn werk met groot plezier.” Dions rol is breed: van klantacquisitie en nazorg tot personeelszaken, inkoop en projectadministratie. Na diverse studies in binnen- en buitenland en een eerste baan in Amsterdam keerde hij terug naar de Betuwe. En daar bleef hij. Sterker nog: dit jaar verwacht hij zijn eerste zoon. Wie weet loopt de vierde generatie al warm.

55 jaar en 300 gasten

Vorig jaar vierde het bedrijf een bijzondere mijlpaal: 55 jaar Van der Helden. Het werd een zonnige dag op het bedrijfsterrein met eten, drinken, entertainment en ruim driehonderd gasten. Familie, vrienden, buren, leveranciers, onderaannemers en klanten kwamen samen om het feest te vieren.

Geen cadeaus

De keuze om bij het jubileum geen cadeaus te vragen maar donaties voor goede doelen, was snel gemaakt. Drie lokale organisaties werden geselecteerd: Stichting Wens Ambulance, Stichting Van der Koppel-Van de Heuvel en Toon Hermans Huis Rivierenland.

Een vanzelfsprekende keuze

Waarom Toon Hermans Huis Rivierenland? “Veel mensen hebben in hun vriendenkring of familie wel te maken met kanker, dus alle beetjes aan steun zijn vast welkom” zegt Dion. Toon Hermans Huis Rivierenland is gevestigd in Tiel en is er voor onze hele regio en daarom een geschikte keuze als goed doel.
Bij het uitreiken van de donatie werden Dion en zijn familie enthousiast ontvangen. “We zijn warm onthaald door de medewerkers en hebben gezien hoe waardevol het werk is dat hier gedaan wordt. We wensen ze het allerbeste.”

van der HELDEN B.V.
BOUWBEDRIJF
Ophemert • Tel.: (0344) 65 04 90



Samen beter bouwen

“Verrast door de

Gastvrouw Desiree van Duppen ontdekte bij Toon Hermans Huis Rivierenland dat vrijwilligerswerk ook helpt om je eigen verhaal een plek te geven.

Na een loopbaan als beleidsonderzoeker bij een gemeente koos Desiree bewust voor vrijwilligerswerk bij Toon Hermans Huis Rivierenland . Tijdens een open dag stapte ze voor het eerst naar binnen. “Ik was verrast. Het is gewoon een hele fijne, warme plek.” Nu is ze een jaar gastvrouw en ervaart ze dagelijks hoe waardevol het is om er te zijn voor anderen, en hoe dat ook haarzelf raakt.



warmte”



Sinds haar pensioen zocht ze iets anders erbij: contact met mensen. “Ik heb tijdens mijn werk veel tijd achter de computer gezeten. Ik wilde graag iets doen waarbij ik echt met mensen werk.”
Dat dat Toon Hermans Huis Rivierenland werd, is niet toevallig. Kanker komt voor in haar familie. Haar vader en moeder zijn aan kanker overleden, en haar oudste zoon kreeg de diagnose toen hij twintig was. “Gelukkig gaat het nu goed met hem,” zegt Desiree. “Maar toen wij er als gezin mee te maken kregen, bestond Toon Hermans Huis Rivierenland nog niet. Ik ben trots op hoe we het als gezin samen hebben gedaan. Maar het voelde wel eenzaam.”

Op de open dag ter gelegenheid van het tienjarig bestaan liep Desiree samen met een vriendin voor het eerst naar binnen. Ze geeft toe dat er een drempel was. “Maar eenmaal binnen was ik echt verrast. Er worden heel veel activiteiten georganiseerd en het is zo’n warme plek. Zowel de gasten als de vrijwilligers zijn heel zorgzaam en betrokken bij elkaar.”
Wat haar het meest raakt, is hoe gasten elkaar onderling helpen. “Ze wisselen ervaringen uit over behandelingen, leven met elkaar mee. Daar zit voor mij de echte kracht van dit centrum. Die onderlinge steun, dat is psychosociale zorg in de meest zuivere vorm.”

Een onverwacht inzicht

Tijdens de IPSO-training voor vrijwilligers kreeg Desiree een vraag voorgelegd die haar raakte: wat kom je als vrijwilliger halen en wat kom je brengen? “Ik vertelde over mijn achtergrond, waarom ik hier wilde werken. En toen zei een van de andere deelnemers: ‘Volgens mij zoek je ook verwerking’. Dat had ik me niet zo gerealiseerd. Maar het klopt.”
Want hoewel het vijftien jaar geleden is dat haar zoon kanker kreeg, merkt Desiree dat de gevolgen nog steeds doorwerken. “Hij wilde niet als patiënt gezien worden. Dus hij is gewoon doorgegaan. En wij hebben als gezin te weinig gepraat over onze angsten en verdriet. Dat zijn we nu alsnog aan het doen.”

Jong en kanker

Het is dan ook niet verrassend dat Desirees hart uitgaat naar de gespreksgroep Jong & Kanker, die sinds kort bij Toon Hermans Huis Rivierenland draait. “Ik vind het heel goed dat die groep er is. Jonge mensen zijn lastig te bereiken, want ze zijn bezig met studeren of werken. Maar juist voor hen is het zo belangrijk.”
Haar wens voor de toekomst gaat verder dan alleen Toon Hermans Huis Rivierenland. “Ik hoop dat in de hele zorgketen meer aandacht komt voor psychosociale zorg. Bij de huisarts, in het ziekenhuis, bij de oncologie. Niet alleen tijdens de behandeling, maar ook in de jaren erna.”

Dansen en dankbaarheid

De foto bij dit artikel is genomen bij Zinder, waar Desiree al dertig jaar danst. Ze begon ooit met jazzballet en stapte over naar moderne dans. “Ik kan niet zo goed meer strekken. Ik word een beetje stijf,” lacht ze. “Maar ik vind het gewoon heerlijk om te doen.”
Sinds haar pensioen is ze ook lid geworden van een leesgroep en een museumgroep. Maar het vrijwilligers-werk bij Toon Hermans Huis Rivierenland heeft een bijzondere plek. “Het is heel dankbaar werk. En wat ik zo bijzonder vind, is hoe iedereen hier met elkaar omgaat. Dat een collega vraagt hoe het met je gaat. Of dat iemand ‘schat’ tegen je zegt.” Ze glimlacht. “Dat vind ik echt geweldig. Het is allemaal gemeend.”

> “Toen kanker in ons gezin voorkwam, bestond Toon Hermans Huis Rivierenland nog niet. Ik ben trots op hoe we het als gezin samen hebben gedaan. Maar het voelde wel eenzaam”

Smaakverlies bij kanker

Brood smaakt niet meer naar brood, maar naar karton. Of nog erger, naar metaal of roest. Twee op de drie mensen die chemotherapie krijgen, herkennen dat eten minder goed smaakt of zelfs ronduit vies smaakt. Doordat de smaakpapillen worden aangetast door de chemokuur, verandert je smaak. Dat komt doordat de chemo vooral de snel delende cellen in het lichaam beschadigt. Hieronder vallen kankercellen, maar ook de smaak- en geurreceptoren in je mond. Je ogen zien dus een boterham met stroop, een bord met pasta pesto of een cappuccino. Maar zodra je het eet of drinkt, smaakt het niet naar brood, pasta of koffie. Soms is het zelfs zo vies dat je het niet meer wegkrijgt.

Smaakverandering is een vervelende bijwerking die twee op de drie mensen ervaren bij de behandeling tegen kanker. Eric-Jan de Smaakman is chef-kok in een ziekenhuis en gespecialiseerd in smaakverandering. 'Al je zintuigen kun je tijdens en na je chemo gebruiken om eten weer te laten smaken.'

Chef-kok Eric-Jan: "Als je geur en smaak is verstoord, is dat niet gezond. Je gaat minder eten. Maar het is ook een extra verstoring van je welzijn en ontneemt een moment van geluk. Momenten die juist nodig hebt als je ziek bent." Hoe het smaakverlies uitpakt, verschilt per persoon, weet hij. "Veel mensen ervaren dat ze weinig tot niets meer proeven, het eten smaakt 'anders' of voelt vreemd aan in de mond. Soms vinden ze het eten ineens vies. Het staat je dan zo tegen dat je geen hap meer door je keel krijgt. Wat je proeft kan ook veranderen, ineens houd je van hele gekke combinaties."

Gewichtsverlies

Niet alleen smaakverlies of smaakverandering is herkenbaar bij chemotherapie. Maar deze ook: iedereen drukt je op het hart dat je juist nú goed moet eten. "Om te herstellen is het belangrijk dat wat je eet voldoende bouwstoffen, beschermstoffen en brandstoffen bevat. Maar als het eten niet lekker is of zelfs pijn doet in je mond, is op gewicht blijven een extra lastige opgave", zegt de chef-kok.

Als alles wat je eet een struggle is, vergaat je echter de lol om te koken of nog eens op te scheppen. Maar precies om die reden is smaakvelies minder onschuldig dan het lijkt. Je loopt extra kans op ondervoeding, terwijl je tijdens een chemokuur juist op gewicht moet proberen te blijven. En daar komt na een operatie zelfs een uitdaging bij. Met een buismaag of een (gedeltelijke) maagverwijdering kun je nog maar kleine porties eten. Dit leidt bijna altijd tot gewichtsverlies. Als je ook nog eet met minder smaak, is het risico groot dat je nog minder eet dan goed voor je is. Je wordt daardoor extra kwetsbaar voor andere ziektes, je kunt minder goed de intensieve chemobehandelingen aan en ook je herstel na een operatie gaat minder goed.

Eric-Jan ontwikkelde daarom een methode om wel lekker te kunnen eten. "Bij smaak denken we vaak aan onze mond en tong. Maar wat je proeft, wordt voor tachtig procent bepaald door je neus. Wat ruik je? Ook je ogen 'proeven'. Het mondgevoel, of iets knispert en kraakt, doet ook mee in je smaakbeleving. Al die zintuigen kun je tijdens en na je chemo gebruiken om eten weer te laten smaken."

Dat doe je met de ezelsbrug GPS, een methode die Eric-Jan ook cursisten aanleert in zijn workshops en waarop ook zijn recepten zijn gebeaseerd. In je maaltijd kun je aandacht schenken aan **G (geur), P (prikkeling) en S (smaak).**

Smaakversterkers
Dit zijn goede smaakversterkers: Parmezaane kaas, ansjovis, zeewier, tomaat, doperwten, gember, paddestoelen, marmite.

Door te zorgen dat in elk gerecht GPS zit, proef je weer meer. Op die manieren koken kost wel even oefenen en vooral meer koken met kruiden en specerijen, want dat zijn echte smaakmakers. Eric-Jan: "Doe bijvoorbeeld meer met knoflook, kruidnagel, kaneel en steranijs in de keuken. Ook ui en tomaat zijn smaakversterkers; ingrediënten die je goed kunt gebruiken om je gerecht 'diepte' en smaakt te geven. Groene kruiden geven ook veel geur en smaak, maar alleen als je ze niet laat meekoken. Munt, basilicum doe je om die reden altijd op het laatst in je gerecht."
Na de geur, komt de 'P' van prikkeling. "Als eten een fijne prikkel geeft in je mond, smaakt het beter omdat ze je smaakpapillen aanzetten. Gember doet dat, maar peper ook. Ook alles wat kraakt, prikkelt! Croutons in je soep, een tosti of versnipperde vellen nori (gedroogde zeewier) zullen je smaak aanzetten."

De S van smaak stimuleer je door smaakversterkers (zie kader). En … experimenteer! "Omdat veel dingen anders smaken, is het heel belangrijk dat je experimenteert met de smaken zout, zoet, zuur en bitter. Wat helpt is een dagboelje bij te houden, zodat je langzaam maar zeker weer plezier krijgt in koken en eten. Want het geluksmoment van lekker eten is te belangrijk in het leven om te moeten missen!:"



bron:Eric-Jan Wissink
Eric-Jan de Smaakman

Tips
- Verdeel het eten in kleinere porties over de dag, kauw goed, breng variatie aan;
- Kies eten met een neutrale smaak, zoals rijst of pasta, gestoomde vis of kip;
- Vaak smaakt koud eten beter, minder raar dan warm eten;
- Je ogen eten ook: serveer het eten op een mooi bord;
- Bij een metaalsmaak helpt het gebruik van kunststof bestek;
- Eet geen producten die je tegenstaan en probeer te experimenteren.

Omdat kanker de eiwitten uit spiercellen gebruikt als energiebron, is het vooral belangrijk genoeg (of meer) eiwitten te eten. Probeer tijdens een behandeling daarom altijd goed te letten op eiwitrijk eten zoals peulvruchten, bonen, granen, soja, noten, zaden, eieren, zuivel, vis en vlees.

Is je smaak juist verminderd of verzwakt? Voeg extra kruiden en andere smaakmakers toe, maar liever geen extra zout.

Hangop met aardbei en basilicumsuiker

6 personen à 200 gram

Smaakvol koken met kanker

Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid	Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak	3 X B | smaakmaker
Hangop met slagroom			
1000 ml	Volle yoghurt	Basis	Bouwstof
10 ml	Citroen of limoensap	Smaak-zuur	Beschermstof
1/2 stuk	Rasp van halve limoen	Geur	Smaakmaker
125 ml	Slagroom	Smaak-vet	Brandstof
25 g	Kristalsuiker	Smaak-zoet	Brandstof
Aardbeien			
300 g	Aardbeien	Geur	Beschermstof
Basilicumsuiker			
30 g	Grove kristalsuiker	Smaak-zoet	Brandstof
20	Blaadjes Basilicum	Geur	Smaakmaker



Stappen en werkwijze

Hangop met slagroom

1. Zet een vergiet of een zeef op een pan, de onderkant van de zeef moet helemaal vrij hangen
2. Een theedoek even goed nat maken en in de zeef leggen
3. 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
4. Gooi het water in de pan daarna weg en schep de hangop (hangop is dus eigenlijk yoghurt zonder water) in een flinke kom en meng met het sap en de rasp
5. In een andere kom de slagroom met de suiker stijfkloppen
6. Spatel nu voorzichtig de slagroom, limoensap en de limoenrasp door de hangop

Aardbeien

1. Snijd de aardbeien in vieren



Basilicumsuiker

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

Presentatie en opmaak

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

Eet smakelijk!

Hangop
Hangop is een melkproduct dat vaak als nagerecht wordt gegeten. Hangop wordt bereid uit karnemelk of yoghurt. Hangop is een zuivelproduct dat gemakkelijk thuis te bereiden is. In een schone theedoek die over een schaal is gespannen, of bij de punten is opgehangen, wordt karnemelk of yoghurt geschonken die dan een nacht uitlekt om het ingedikte melkproduct te verkrijgen dat dan een kwarkachtige structuur heeft. Tegenwoordig wordt ook fabrieksmatige geproduceerde hangop verkocht.

Smaak is GPS = | geur | prikkeling | smaak |
GPS hoort in ieder gerecht terug te komen.

3 x B = | beschermstof | Bouwstof | brandstof | en smaakmakers

Bij herstel is het belangrijk dat je eten voldoende Bouwstoffen, Beschermstoffen en Brandstoffen bevat. Eten moet daarnaast ook lekker zijn en liefst aansluiten op jouw persoonlijke voorkeuren.

Wist je dat...

... al onze gastvrouwen/ -heren zijn geschoold en nascholing volgen

... er groepen zijn voor Jong en Kanker in de avonduren.

... onze activiteitenbegeleiders een professionele achtergrond hebben
... we een nieuwe activiteit starten: Gewoon bij Toon, 2-wekelijks op donderdagmiddag, met wisselende onderwerpen
... we zijn gestart met het aanbieden van het instrument Positieve Gezondheid
... we nauw samenwerken met Ziekenhuis Rivierenland, de regionale huisartsenen en paramedische diensten
... we een prachtig nieuwe inrichting hebben, mede dankzij De Woonstee
... de Rabo clubsupport er weer aankomt. Ben je lid van de Rabobank, stem dan op ons!!
... we een spreekuur hebben met een gepensioneerd huisarts. Omdat je hoofd soms overloopt en je met vragen blijft zitten. Let op! Dit is geen medisch advies.
... we een aantal voorlichtingsavonden gaan organiseren over kanker, leefstijl, voeding, financiën, etc.
... we elke week te volgen zijn op Instagram, Facebook en LinkedIn.
... wij verse koffiebonen hebben voor onze koffie en dat wij verse thee schenken van Betuws Theehuis.

... uit ons gasttevredenheidsonderzoek het mooie cijfer 9 kwam.

9

En wist je dat wij nog veel meer activiteiten bieden! Interesse, mail ons gerust!

Steun ons!

Toon Hermans Huis Rivierenland, centrum voor leven met en na kanker, is geheel afhankelijk van donaties. Daarom worden we blij van elke gift. Draag je ons een warm hart toe dan kun je ons steunen. Zowel eenmalig als structureel. Zowel financieel als in natura. Particulieren en bedrijven kunnen informatie hierover krijgen door een mail te sturen naar info@thhr.nl
Alvast heel veel dank!

Gespreksvoering
- Een op een gesprekken
- Jonge Vrouwengroep
- Mannengroep
- Powervrouwen (50plus)
- Jong en Kanker (18-35)
- Gesprekken aan de hand van instrument Positieve Gezondheid
- Koffie met aandacht/inloop
- Rouw na verlies
- Wandelcoach
- Kindercoach

Creatief
- Schilderen
- Boetseren
- Hartkussentjes
- Sieraden maken
- Handwerken

Vitaliteit
- Zwemmen
- Fitness
- Yoga
- Yoga Nidra
- Zingen

Zingeving
- Klankschalen
- Ontspanningsmassage
- Sportmassage
- Samen koken met gasten
- Samen koken mannengroep
- Turks koken
- Zeggen en schrijven

Informatief
- Informatiemarkten
- Informatie via Ziekenhuis Rivierenland
- Persmomenten
- LinkedIn
- Instagram
- Facebook
- Website
- Folders
- Magazine

info@thhr.nl

Leen van den Berg

De ongenode gast

... of, hoe kanker onverwacht, op kousenvoeten, het leven van het hoofdpersonage, de auteur, binnendringt en overhoop gooit. Een ongenode gast, waar zij plots mee moet leren leven.

Leen van den Berg schrijft over hoe zij wacht, twijfelt, vecht, ervaart, ondergaat, haar grenzen verlegt, valt, opstaat, aanvaardt en loslaat. Zo af en toe komt er een non-fictie boek op je pad, eentje waar je aan alle vezels in je lijf voelt dat dit een boek is dat je gewoon móet lezen. Gewoon. Omdat het moet.



Door haar schitterende taal, humor maar ook ironie, openheid, spitsvondigheid, eerlijkheid, rauwheid, integriteit en broosheid wist de Vlaams-Nederlandse auteur Leen van den Berg mij hier onmetelijk te overtuigen en zo ongelooflijk te raken. Je moet het maar doen, een boek over een zwaar thema schrijven dat niet zwaar leest. Echt wow hiervoor. Een o zo krachtig boek!" (Nele)

Boeken over leven met kanker

Mélissa Da Costa

De dagen die komen

Amande had nooit gedacht dat pijn zo intens kon zijn. Ze trekt zich terug in een afgelegen huis in Auvergne om haar verdriet ten volle te beleven.De dagen volgen elkaar op, de zon schijnt uitbundig, maar Amande ziet het niet. Wanneer ze bij toeval op de tuinkalenders van de voormalige bewoonster van het huis stuit, besluit ze de oude, verwaarloosde tuin nieuw leven in te blazen. Met behulp van de handgeschreven aantekeningen van mevrouw Hugues gaat Amande aan de slag. In de loop van de seizoenen put ze uit dit contact met de aarde de kracht om opnieuw te bloeien en zich open te stellen voor unieke ontmoetingen. En elke nieuwe dag wordt weer een belofte voor de toekomst. In deze moedige en emotionele roman nodigt Mélissa Da Costa ons uit om onze zintuigen en ons hart wijd open te stellen.



Sander de Hosson

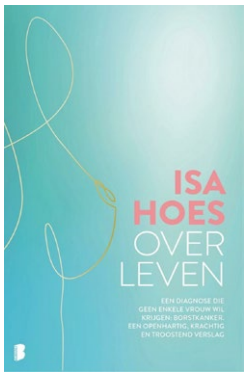
Slotcouplet



Geneeskunde, dat is soms genezen, vaak verlichten, altijd troosten. Longarts Sander de Hosson laat zien hoe deze eeuwenoude uitspraak nog altijd geldt, ook tijdens de coronacrisis. Hij behandelt patiënten met een ongeneeslijke ziekte, bij wie de laatste levensfase is aangebroken. Met een team van zorgverleners streeft hij naar de beste kwaliteit van leven en sterven voor de patiënt.
De Hosson vertelt openhartig hoe hij denkt, voelt en handelt bij vaak ingewikkelde ziektegeschiedenissen, en hoe hij worstelt met de vraag die veel artsen hebben: waar ligt de grens van de geneeskunde? Moet wel alles wat kan?

Isa Hoes

Over leven



De veerkracht van Isa Hoes wordt opnieuw op de proef gesteld: ze ontdekt een knobbeltje in haar borst. Dit is haar persoonlijke, waargebeurde verhaal. Het is een grote angst van veel vrouwen: een knobbeltje in je borst ontdekken. Dit gebeurt Isa Hoes in 2021 en ze komt meteen terecht in een wervelwind van angst en frustratie, maar ook hoop. Talloze bezoeken aan het Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis volgen: gesprekken met artsen, puncties, bestralingen en scans. Ondertussen gaat het leven door. Ze zoekt samen met haar dochter Vlinder een nieuw huis, ontdekt datingsites, doet mee aan het tv-programma The Masked Singer en probeert zo normaal mogelijk door te gaan, voor haar gezin. Maar in stilte vraagt ze zich af of haar grootste angst waarheid zal worden: zullen haar kinderen opnieuw een ouder verliezen? In haar boek schrijft ze openhartig over deze periode, blikt ze af en toe terug op haar relatie met Antonie Kamerling en haalt ze mooie maar ook verdrietige herinneringen uit haar jeugd op.

Uiteindelijk wordt de tumor weggehaald, maar het gevoel dat haar lichaam haar in de steek heeft gelaten blijft. Dat gevoel wordt versterkt wanneer ze na een jaar op controle moet en blijkt dat er opnieuw iets mis is. Over leven is een openhartig relaas van een bewogen periode, en daarbij een grote troost voor mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en hun dierbaren.



Colofon

Interviews en inhoud:
Anja Schelling
Fotografie:
Ineke Wesselink
Opmaak: Spijker en Co

Toon Hermans Huis Rivierenland
Dr. Schaepmanstraat 23
4001 CV Tiel
Liever eerst bellen?
0344-606459
Mailen kan ook:
info@thhr.nl
Informatie: www.thhr.nl

Openingstijden
Dinsdag t/m donderdag
09.30 uur tot 16.00 uur.

Op maandag alleen
geopend voor activiteiten.

Zie voor actuele tijden:
www.thhr.nl