

Nieuwsbrief

Januari 2016 (nr.51)

- Goede start lustrumjaar
- Wereldkankerdag
- Creatieve workshop
- Schrijftafel
- Thema-avond: Chronische Lymfatische Leukemie
- Wandelen
- Speciale lustrumevenementen
- Wist u dat....

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van januari 2016, de eerste brief van ons lustrumjaar. Het logo van Carma is door Nel Reijntjes, webmaster en vrijwilligster, aangepast speciaal voor ons lustrumjaar. Het logo komt u komend jaar regelmatig tegen.

Het programma voor februari 2016 kunt u **hier** vinden. Als u op deze link klikt, opent het bestand en heeft u ook gelegenheid om het document te printen.

Goede start lustrumjaar!

Op zondagmiddag 24 januari waren we met ruim 65 personen te gast bij KP Holland in Naaldwijk. In hun mooie personeelsruimte luisterden we aandachtig naar de fascinerende voordracht van schaapherder Lex Thoen. Met mooie plaatjes ondersteund, deelde Lex zijn mooie en aangrijpende verhalen met ons. Na zijn presentatie brachten wij allen een toast uit op het lustrumjaar van Carma. Voor belangstellenden was er hierna de mogelijkheid om het bedrijf van KP Holland te bezichtigen. Iedereen ging met een goed gevoel en een mooie Kalanchoë huiswaarts.



Wereldkankerdag 4 februari 2016

Donderdag 4 februari 2016 is het internationale Wereldkankerdag – een dag waarop wereldwijd wordt stilgestaan bij kanker. Een op de drie Nederlanders krijgt in zijn of haar leven kanker. De confrontatie met een levensbedreigende ziekte brengt een heleboel verdriet, onzekerheid en vragen met zich mee. Het kan dan fijn zijn om je zorgen te delen met mensen die weten wat je doormaakt.

In het kader van Wereldkankerdag houdt Inloophuis Carma op donderdag 4 februari een open dag. U kunt vrijblijvend langskomen om kennis te maken, rond te kijken of deel te nemen aan een activiteit. Stap gerust binnen, en laat weten aan welke ondersteuning u behoefte hebt. Onder het genot van een kopje koffie/thee is er de gehele dag gelegenheid voor een praatje.

Van 10:00 uur tot 16:30 uur zullen wij open zijn. Wij zullen deze dag verschillende activiteiten hebben. Er zijn deze dag géén kosten verbonden aan de activiteiten.

11:00-12:00 Voetmassage door Ria Prins

11:00-11:20 Open yogales o.l.v. Jolanda Lobert (max. 6 personen)

11:40-12:00 Open yogales o.l.v. Jolanda Lobert (max. 6 personen)

12:00-13:00 Gelegenheid voor deelname aan een eenvoudige lunch

14:00-14:45 Optreden van 't Heijdse Vismaatjeskoor o.l.v. Willem Vink

15:00-16:30 Hebbes Partyschmink voor de kinderen

Verder deze dag in het inloophuis:

*Womencare Westland en Haarinstituut Westland zullen de gehele dag aanwezig zijn om u o.a. aangepaste lingerie resp. pruiken te tonen en uw vragen te beantwoorden. Tevens is het mogelijk om u door hen te laten informeren over borstprothesen.

*De huidtherapeuten van Apotheek&Beauty uit Monster zitten van 10.00 tot 12.00 uur voor u klaar om u te informeren over specifieke huidverzorging en huidverbeteringsproducten voor tijdens uw ziekte. Tevens is er een workshop opmaken en/of camoufleren van oneffenheden in de huid.

**WERELD
KANKER
DAG 2016**

Creatieve workshop

Vrijdag 12 februari is er naast de gewone inloop ook gelegenheid om deel te nemen aan de creatieve workshop. Tijdens deze workshop wordt er iets moois met elkaar gecreëerd. Op de website vindt u een voorbeeld van hetgeen gemaakt zal worden. Het samen creatief bezig zijn werkt erg ontspannend en u kunt uw gedachten even verzetten. Doet u ook mee met onze workshop? We starten om 10.00 uur. Aanmelden is wenselijk i.v.m. het materiaal en kan door een mail te sturen. Eigen bijdrage is 5 euro.

Schrijftafel

*Er liggen duizenden gedachten in een mens die hij niet kent,
Tot hij de pen opneemt om te gaan schrijven
(William Makepeace Thackeray)*

Kanker brengt uw leven abrupt tot stilstand. Met piepende en soms zelfs gierende remmen komt uw leven tot stilstand.

Wat nu? Drukke, hectiek, pijn; behandelingen, nog meer behandelingen, uw leven komt in een stroomversnelling, doktersbezoeken, medicatie, bestraling. Na de behandeling (of tussen de

behandelingen door) is er soms wat ruimte. Ruimte en stilte om na te denken. Hoe nu verder? Een praktische handreiking om kennis te maken met deze ruimte en stilte is welkom. Om het vertrouwen in uzelf, in het leven weer te laten groeien.

Schrijven is zo'n praktische handreiking. Schrijven is een oefening in denken zonder af te dwalen. Het is een actieve meditatie waarin u met uw pen op papier een weg baant naar uw innerlijke wereld.

Door het schrijven geeft u betekenis aan uw eigen ervaringen. U komt in contact met de intuïtieve laag van uw bewustzijn, daar waar uw hart spreekt. De taal van uw hart waarmee u contact maakt; met uw gevoelens en gedachten die u raken omdat ze voor u betekenis hebben. Tijdens de schrijfavond wordt u uitgenodigd om ballast los te laten en erkenning te geven aan dat wat voor u belangrijk is. U wordt uitgenodigd om uw eigen schrijfsels te delen, maar dat hoeft niet. De ander luistert zonder oordeel en commentaar. De oefeningen die u aangereikt krijgt tijdens de avond zijn enkel richtingaanwijzers. U gaat schrijvend op reis en vindt uw eigen weg door uw innerlijk landschap van herinneringen, emoties, inzichten, wijsheid en intuïtie.

Dinsdag 16 februari kunt u kennismaken met deze manier van schrijven. De avond start om 19:30 uur en duurt tot 21:30 uur. Komt u ook? U kunt zich aanmelden door ons een mail te sturen.



Thema-avond: Chronische Lymfatische Leukemie: op naar genezing!

Chronische lymfatische leukemie (CLL) is een frequent voorkomende aandoening met 500 gevallen per miljoen inwoners. Vaak wordt het bij toeval gevonden, maar ook komen mensen soms met klachten van klierzwellen dan wel vermoeidheid en malaise. Hoewel er soms helemaal geen behandeling nodig is, kan het ook voorkomen dat er agressievere therapie nodig is. Zelfs tot aan een allogene stamceltransplantatie aan toe.

Dr. R. E. Brouwer, hematoloog-oncoloog, zal **woensdagavond 17 februari 2016** een presentatie houden over diverse aspecten betreffende deze aandoening en ook zullen diverse interessante behandelmethode worden genoemd. Wilt u deze avond bijwonen? De avond start om 19:30 uur in het inloophuis. U kunt zich aanmelden door ons een mail te sturen.

Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen. **Donderdag 18 februari** verzamelen we om 10.00 uur op het parkeerterrein van Landgoed Ockenburgh, Monsterseweg, 2553 RL Den Haag. Het gaat niet om kilometers maken maar om gezamenlijk lekker in de buitenlucht te zijn. Of het koud of warm is, wandelen kunnen we altijd. De koffie na de wandeling is voor eigen rekening. Aanmelden is wenselijk en kan door ons een mail te sturen. In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar de wandelgroep van start gaat op 31 maart.



Lustrumevenementen tot de zomerperiode:

24 januari: zondagmiddag met Lex Thoen, voor gasten en vrijwilligers

4 februari: Wereldkankerdag (zie eerder in deze nieuwsbrief)

17 maart: Herinneringsavond met onthulling Engelenbeeld

14 april: wandelevenement

21 mei: bootcamp voor jongeren van 15 tot 25 jaar

18 juni: fietstocht 25 en 50 km

INLOOPHUIS



Wist u dat.....

* Nadere informatie over bovengenoemde activiteiten en de activiteiten die na de zomer worden georganiseerd in de komende nieuwsbrieven volgt?

*Carma van Intergreen B.V. in 2016 weer elke maand een prachtig boekje zal ontvangen?

*Het inloophuis, ondanks de wegwerkzaamheden, gewoon bereikbaar is vanaf de Burgermeester Elsenweg?