

In deze editie:

[Terugblik WereldKankerDag](#)

[Nominatie Loftrumpet](#)

[Kanjermiddag](#)

[Herinneringsavond](#)

[Creatieve workshop](#)

[Workshop meditatie](#)

[Wandelen](#)

[Wandelen](#)

[Lustrumevenementen](#)

[Wist u dat....](#)

Februari 2016

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van februari 2016.

Het programma voor maart 2016 kunt u [hier](#) vinden. Als u op deze link klikt, opent het bestand en heeft u ook gelegenheid om het document te printen.

Terugblik WereldKankerDag

Op 4 februari jl. hield Inloophuis Carma open huis in het kader van WereldKankerDag. Wij waren blij dat zoveel (nieuwe) mensen de weg naar ons inloophuis hebben gevonden.

Er was op deze dag veel te doen, de gasten konden een voetmassage krijgen of adviezen voor hun huid, er waren open yogalessen en een optreden van het Heijds Vismaatjeskoor. Tevens was er de mogelijkheid om zich te laten informeren over borstprothesen, aangepaste lingerie en haarwerken.

De gezamenlijke lunch werd druk bezocht en na hun bezoek aan het Carmahuis gingen de gasten met een door Roseworld gesponsorde roos naar huis. Al met al een dag met warme gevoelens, zowel bij de gasten, de "verwenners" en de mensen van het Carma-team.



Nominatie Loftrumpet

Begin februari ontvingen wij het geweldige nieuws dat Inloophuis Carma is genomineerd voor de Loftrumpet. Wat is de Loftrumpet? De gemeente Westland reikt

jaarlijks een prijs uit aan een vrijwilligersorganisatie die zich onderscheidend heeft ingezet voor de Westlandse samenleving. Deze prijs noemen zij "De Loftrumpet". Zij reiken deze prijs uit als waardering voor de inzet en als inspiratie voor anderen. Het is een vrijwilligersprijs.

Een onafhankelijke jury nomineert jaarlijks een aantal aansprekende vrijwilligersorganisaties die geëerd worden met een portret op WOS televisie. Uit de kandidaten wordt door de jury de uiteindelijke winnaar gekozen. De Loftrumpet bestaat uit een publieks- en een juryprijs. Naast de juryprijs kunnen inwoners van Westland ook hun stem uitbrengen op één van de genomineerden. Vanaf woensdag 2 maart kunt u uw stem uitbrengen op www.loftrumpetwestland.nl

Begin maart wordt op WOS televisie het portret van Inloophuis Carma uitgezonden. De uitreiking van de prijs zal op 23 maart plaatsvinden.

U snapt dat wij als team van Inloophuis Carma enorm trots zijn op onze vrijwilligers!



Kanjermiddag

Woensdagmiddag 16 maart is er weer een kanjermiddag. Deze middag is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar die op welke wijze dan ook met kanker te maken hebben. Als je vader of moeder, opa, oma, broer of zus ziek is (geweest) dan heb je bij de kanjermiddag steun aan elkaar. De kinderen begrijpen elkaar. Er wordt met elkaar een spel gedaan of een leuke activiteit. Heeft u (klein-) kinderen die in deze doelgroep zitten? Zij zijn van harte welkom, eventueel met een vriendje of vriendinnetje, om elkaar te ontmoeten op de kanjermiddag! De middag start om 14.00 uur.

Op **woensdag 20 april** maken we er met de kanjers een bijzondere middag van voor de ouder(s) en/of verzorger(s) van de kanjers. Laat ons even weten of je komt door een [mail](mailto:) te sturen.

Herinneringsavond

Op **donderdagavond 17 maart** wordt in Inloophuis Carma de Herinneringsavond gehouden.

Op deze avond staan we stil bij degenen die ons zijn ontvallen en die een rol hebben gespeeld in de geschiedenis van Inloophuis Carma.

De betrokkenen zijn hiervoor persoonlijk uitgenodigd.

Onderdeel van het programma op deze avond is de onthulling van het Engelenbeeld.

Dit beeld is door Yvonne Olsthoorn gemaakt ter nagedachtenis aan Marie-José Persoon, één van de initiatiefneemsters van het inloophuis en onze enthousiaste motor.

Mocht u niet persoonlijk zijn uitgenodigd, maar toch aanwezig willen zijn op deze Herinneringsavond, dan kunt u zich hiervoor opgeven via de [mail](mailto:).



Creatieve workshop

Vrijdag 11 maart 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 € 5,00.

Workshop meditatie

Leven met kanker zorgt voor veel stress. Of u nu zelf ziek bent (geweest) of iemand waar u van houdt, het verandert uw leven. Het leven lijkt zich grotendeels af te spelen in uw hoofd. In uw herinneringen van het verleden en uw angsten en verwachtingen over de toekomst. Maar de dingen die door uw hoofd gaan zijn meestal irrelevant voor dit moment. Meditatie heeft al vanaf een paar minuten per dag positieve gevolgen. U komt op de eerste plaats tot rust, het verlaagt daadwerkelijk de concentratie stresshormonen in uw lichaam. Uw bloeddruk neemt af en uw lichaam kalmeert en herstelt zich.

Diny Heegers verzorgt op **donderdag 17 maart om 10.00 uur** een workshop voor meditatie. Aanmelden kan door een [mail](#) te sturen. De eigen bijdrage voor deze workshop is € 5,00.

Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen.

Donderdag 31 maart verzamelen we om 10.00 uur op het parkeerterrein van Tuincentrum Ockenburgh. We zullen gaan wandelen in Heempark H.J. Bos, wat aan de overzijde van het tuincentrum is gelegen. 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 het wandelevent van start gaat op 14 april.



Serie workshops keramiek

In april gaat er bij Inloophuis Carma een cursus van 6 workshops keramiek van start. Deze cursus zal gegeven worden door Ineke van der Zeijden en de starterskosten worden gesponsord. Ineke is een goede bekende van Inloophuis Carma, zij was de eerste die in ons inloophuis een expositie heeft gehouden van haar schilder- en beeldhouwwerk.

Ineke heeft in haar gezin ook met kanker te maken gehad en vertelde ons: "Ik draag Inloophuis Carma een warm hart toe als ik zie wat de vrijwilligers allemaal doen". Ineke heeft behalve het behalen van de cursus Creatieve Handvaardigheid, ook zelf 10 jaar keramiekles gevolgd bij Vilma Henkelman in Den Haag. Haar inspiratie haalt ze uit de natuur en gezin.

Zij wil graag met een aantal mensen gaan boetseren en wil op deze manier met haar creatieve achtergrond iets voor Inloophuis Carma betekenen. Ineke heeft er zin in! U ook?

Data: de **woensdagochtenden 13 & 20 april en 4, 11, 18 & 25 mei van 9.30 tot 12.00 uur.**

Eigen bijdrage: € 2,50 per keer. U kunt zich [hier](#) aanmelden.

Lustrumevenementen tot de zomerperiode:

- 17 maart:** Herinneringsavond met o.a. onthulling Engelenbeeld
- 14 april:** Wandelevenement met aansluitend lunch in Carmahuis
- 21 mei:** Bootcamp voor jongeren van 15 tot 25 jaar
- 18 juni:** Fietstocht 25 en 50 km



Wist u dat.....

- * Nadere informatie over bovengenoemde activiteiten en de activiteiten die na de zomer worden georganiseerd in de komende nieuwsbrieven volgt?
 - * Wim van Miltenburg op 1 maart van start gaat met wandelen van Hoek van Holland naar Istanbul? Hij dit doet om geld op te halen voor het Helen Dowling Instituut? Er meer informatie te vinden is op www.justgiving.nl/wimvanmiltenburg?
 - * Op 9 april - in besloten kring - de presentatie van het Kookboek met recepten van Marie-José Persoon zal plaatsvinden?
 - * Na 9 april het Kookboek bij Inloophuis Carma te koop is?
 - * U dit kookboek ook bij de AH-filialen in Naaldwijk, Honselersdijk en Wateringen kunt kopen?
 - * Een deel van de opbrengst van dit kookboek voor Inloophuis Carma bestemd is?
 - * Er op 14 april een gezellig wandelevent wordt georganiseerd?
 - * Het inloophuis, ondanks de wegwerkzaamheden, gewoon bereikbaar is vanaf de Burgermeester Elsenweg?
-

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk
Telefoon:06 - 14237791



