

In deze editie:

"Delisee's 40 gezonde recepten van ons See

WOS op bezoek

Creatieve workshop

Workshop meditatie

Kanjermiddag

Bootcamp

Wandelen

Thema avond Borstkanker

Bereikbaarheid Inloophuis Carma

Lustrumevenementen

Wist u dat....

April 2016

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van april 2016.

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

"Delisee's" 40 gezonde recepten van ons See

Zaterdag 9 april 2016 werd het boek met bovenstaande titel gepresenteerd in restaurant Hudson te Naaldwijk. Het eerste exemplaar werd overhandigd door Nicole Voermans en Frans van Meurs aan Conny van der Sande, bestuurslid van Carma. De gezonde recepten die Marie-José bedacht en opschreef, zijn nu gebundeld in een prachtig boek. Een prachtig boek ter nagedachtenis aan Marie-José. Het boek is tot 30 april te koop bij Albert Heijn in Naaldwijk, Wateringen en Honselersdijk. De prijs van het boek is € 17,50 en de opbrengst is voor Inloophuis Carma. Wat een prachtig initiatief! U kunt het boek ook bij Carma verkrijgen of reserveren op www.delisees.nl.



De WOS op bezoek

Dinsdag 12 april werd er tijdens onze grote schoonmaakochtend in het Carmahuis aangebeld. Alphons de Wit stond samen met een cameraman voor onze deur. Zij kwamen ons filmen en een pakket overhandigen namens "De Helden van Koornneef". Wij werden er stil van. Wat een mooie waardering! Wilt u het item terugzien? Dat kan hier, op de [website van de WOS](#).

Team Westland voert op dit moment diverse acties om bekendheid te geven aan hun inzet voor mooie - regionale - doelen. Voor meer informatie over Team Westland kijk op www.teamwestland.nl.



Creatieve Workshop Zentangle

Vrijdagochtend 6 mei komt Mary Zuidgeest een workshop Zentangle verzorgen. Wat is Zentangle?

Zentangle is een repeterend patroon van stippen, lijnen en vormen, die met elkaar leuke ontwerpen vormen. Het fijne van tangles maken is dat u er "zen" van wordt. U vergeet even de wereld om u heen, wordt rustig en meer geconcentreerd. Mary geeft ook aan dat ze er blij van wordt en creatief. U hoeft geen kunstenaar te zijn om te zentangleren, alles is mogelijk en streepje voor streepje ontstaat er iets moois! Komt u ook kennis maken met Zentangle? De eigen bijdrage voor de workshop is € 2,50. Aanmelden is wenselijk en kan door ons een [mail](#) te sturen.



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 stress-hormonen in uw lichaam. Uw bloeddruk wordt lager en uw lichaam kalmeert en herstelt zich.

Diny Heegers verzorgt op **donderdag 12 mei om 10.00 uur** een workshop meditatie. Aanmelden kan door een [mail](#) te sturen. De eigen bijdrage voor deze workshop is € 5,00.

Kanjermiddag

Woensdagmiddag 18 mei 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. Er wordt met elkaar een spel gedaan of een leuke activiteit. Kom eens langs, eventueel met een vriendje of vriendinnetje, en ontmoet elkaar op de kanjermiddag! De middag start om 14.00 uur. Aanmelden kan [hier](#).

Bootcamp

Zin om lekker buiten te trainen in groepsverband?

Op **zaterdag 21 mei** wordt er - in het kader van ons lustrum - vanuit het Carmahuis een Bootcamp georganiseerd voor jongeren van 12 t/m 25 jaar. Alle jongeren van Young Carma kunnen hier dus ook aan meedoen!

Tijdens deze Bootcamp zetten jullie je eigen lichaamsgewicht in voor een intensieve maar vooral leuke training. Bootcamp



verbetert je conditie en kracht en is ook nog eens FUN! Er wordt rekening gehouden met een ieders uithoudingsvermogen. Dus trek je sportkleding aan en kom meedoen! Aanmelden kan door een [mail](#) te sturen. Neem gezellig iemand mee om hieraan mee te doen. De Bootcamp begint om 11:00 uur bij het Carmahuis.

Wandelen

Donderdag 14 april hebben we met een groep een heerlijke wandeling gemaakt bij het Prinsenbos in Naaldwijk. Vooraf een introductie van dhr. P. van Dreumel. We hebben deze ochtend genoten van het mooie weer en ook nog veel tips gehoord. Erg leerzaam. Na de wandeling zijn we richting het Carmahuis gegaan waar we een goed verzorgde lunch hebben genuttigd.

In mei gaan we weer wandelen met Carma. Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen. **Donderdag 26 mei** verzamelen we om 10.00 uur op het parkeerterrein van Restaurant Madestein, Madepolderweg 100, 2553 EG te 's Gravenhage. 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 23 juni.



Thema avond Borstkanker

Borstkanker is bij vrouwen de meest voorkomende vorm van kanker. Eén op de acht vrouwen wordt ergens in haar leven geconfronteerd met deze ziekte. Het is een emotioneel aangrijpende diagnose, die een bedreigend gevoel geeft over hoe het nu met je leven verder zal gaan. Hoewel het dus nog steeds vaak voorkomt, overlijden er gelukkig steeds minder vrouwen aan.



Op 1 juni 2016 zal Dr. van Deijk, internist-oncoloog werkzaam in het Alexander Monro Borstkanker ziekenhuis in Bilthoven, een toelichting geven op de nieuwe manier waarop specialisten (dokters en verpleegkundigen) met het overige personeel gezamenlijk de borstkankerpatiënt benaderen. Hij gaat nader in op de behandelingen (chemotherapie, (anti)hormoontherapie en immunotherapie) met de nadruk op nieuwe ontwikkelingen.

De avond start om 19:30 uur in het Carmahuis. Er zijn geen kosten aan verbonden. U kunt zich aanmelden door een [mail](#) te sturen.

Bereikbaarheid Inloophuis Carma

Wegens werkzaamheden is een gedeelte van de Dijkweg al enige tijd afgesloten. Voor de werkzaamheden die nu gepland staan, wordt de toegang tot de wijk Floriëndaal aan de kant van de Dijkweg afgesloten voor auto- en vrachtverkeer.

Van **18 april tot en met vrijdag 13 mei a.s.** is er een **omleidingsroute ingesteld voor het auto- en vrachtverkeer**. De omleiding staat aangegeven middels gele bebording. Autobedrijf Niham blijft bereikbaar en staat op de borden aangegeven. Die bebording kunt u volgen. U rijdt over het bedrijventerrein Grote Woerd en komt vanaf die zijde de wijk Floriëndaal in.

Op de foto ziet u de omleidingsroute

Onze excuses voor het ongemak. Gelukkig blijft het Inloophuis bereikbaar voor iedereen!



Lustrumevenementen tot de zomerperiode:

21 mei: Bootcamp voor jongeren van 12 t/m 25 jaar

18 juni: Fietstocht 25 en 50 km

10 september: Boogschieten met jongeren

12 oktober: Met elkaar gezond eten bereiden en nuttigen

23 november: Carrousel van Westland Oncologie Netwerk

18 december: Kerstconcert op de zondagmiddag en afsluiting lustrumjaar.



Wist u dat.....

* Nadere informatie over bovengenoemde lustrumactiviteiten in de komende nieuwsbrieven volgt?

* BP de Rotonde vanaf Pasen tot en met Pinksteren de punten die u spaart verdubbelt? U dus nog meer punten kunt schenken aan bv. Inloophuis Carma?

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk

Telefoon:06 - 14237791



Ondersteund door:

van a tot zend
de goede
nieuwsbrief

