

In deze editie:

[Cheque Argos](#)

[Bezoek van het Reinier de Graaf Gasthuis](#)

[Wensboom](#)

[Thema avond: Kanker en voeding](#)

[Workshop creatief schrijven](#)

[Individuele coaching](#)

[Verwenmiddag](#)

[Wandelen](#)

[Creatieve workshop](#)

[Xanic Jewelry](#)

[Good Food Fair](#)

September 2015

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van september 2015.

Het programma voor oktober 2015 kunt u [hier](#) vinden. Als u op deze link klikt, opent het bestand en heeft u ook gelegenheid om het document te printen.

Mooie schenking van Argos Cycling Team

Het bestuur van Inloophuis Carma heeft dinsdag 8 september een cheque in ontvangst mogen nemen van het Argos Cycling Team. Het Argos Cycling Team heeft als doel mensen in beweging te brengen door te gaan fietsen en om geld in te zamelen voor kanker- gerelateerde doelen. Het team heeft dit jaar gekozen voor een doel in de regio Westland. Zo hebben leden van het team een spinningmarathon georganiseerd en is er vanuit Maassluis een tourrit verreden. Vanuit Argos is de cheque verder aangevuld tot € 3.500,-. Het bestuur was aangenaam verrast en erg blij met dit mooie bedrag. Het zal worden gebruikt voor verdere professionalisering van de hulp in de begeleiding van jongeren in het Carmahuis



Bezoek van het Reinier de Graaf Gasthuis

Op 29 augustus 2015 heeft het Reinier de Graaf Gasthuis het oude ziekenhuisgebouw verlaten en intrek genomen in het prachtige nieuwe gebouw. Tijdens de voorbereidingen van de verhuizing kwamen er bepaalde spullen tevoorschijn die nog functioneerde maar niet mee konden verhuizen naar de nieuwbouw. Wat fantastisch dat er aan Inloophuis Carma is gedacht! Vrijdag 4 september kwam Renate Fransen, werkzaam op de afdeling Oncologie, op bezoek bij Inloophuis Carma en overhandigde ons een dvd-speler en een televisie. Reinier de Graaf Gasthuis: bedankt! Wij wensen jullie veel succes op de nieuwe locatie!



Wensboom

Tijdens de SamenLoop voor Hoop is onze wensboom voor het eerst in gebruik genomen en hebben vele gasten deze boom kunnen zien staan in de ontmoetingstent. De wensboom is mogelijk gemaakt door GAMMA Naaldwijk. Er is in oktober 2014 een match gemaakt tijdens Beursvloer Westland. GAMMA Naaldwijk zou het materiaal beschikbaar stellen en Carma zou zorgen voor PR. Dinsdag 15 september is Maurice Kwisthout van GAMMA Naaldwijk de boom komen bewonderen. Uiteraard gaat er grote dank uit naar vrijwilliger Nico die het idee tot uitvoering heeft gebracht en er een prachtige wensboom van heeft gemaakt! Wilt u een wens ophangen in onze wensboom? Kom gerust langs!

Thema-avond: Kanker en voeding

Een gezonde voeding en leefstijl zijn van groot belang bij de preventie van kanker. Maar wist u dat het ook na kanker belangrijk is om gezond te eten, voldoende te bewegen en een gezond gewicht te behouden? Het kan de kans verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt. Tevens verlaagt een gezonde leefstijl het risico op andere chronische ziekten als hart- en vaatandoeningen en diabetes.

Op basis van het op dit moment beschikbare wetenschappelijke bewijs wereldwijd weten we dat mensen die kanker hebben overleefd, de beste kans hebben om het risico te verlagen dat ze opnieuw kanker krijgen als ze gezond eten, voldoende bewegen, een gezond gewicht behouden en niet roken. Een gezonde leefstijl kan daarnaast ook ervoor zorgen dat men zich weer fitter gaat voelen en helpt weer grip te krijgen op de gezondheid.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is al 20 jaar de expert in kankerpreventie door gezonde voeding en leefstijl. De organisatie stimuleert en financiert wetenschappelijk onderzoek wereldwijd gericht op de preventie en overleving van kanker door middel van voeding, gewicht en lichaamsbeweging. Tevens helpt zij mensen keuzes te maken in hun leefstijl die het risico op kanker kunnen verlagen.

Woensdagavond 14 oktober komen Suzanne Sturkenboom en Jessica Meijs van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds bij Carma om u meer informatie te geven over de voeding. De avond start om 19:30 uur. U kunt zich [aanmelden](#) door een mail te sturen.

Workshop creatief schrijven 12 oktober 2015

Bij creatief schrijven gaat niet om het maken van goede teksten. Het is een manier van kijken naar uzelf, in gesprek zijn met uzelf. Om te ordenen, tot rust te komen, nieuwe inzichten op te doen, dingen van u af of juist naar u toe te schrijven.

Tijdens de workshop oefent u een aantal schrijfvormen die u ook gemakkelijk thuis kan toepassen. Een voorbeeld van een schrijfofdracht is het maken van een lijstje of het maken van een 'elfje', een gedicht van 11 woorden. De schrijfofdrachten worden u stap voor stap aangeboden. Alles wat u schrijft is goed. Als u het wilt delen is het goed, wilt u het voor uzelf houden is het ook goed. Al schrijvende ontdekt u een bron van wijsheid en innerlijk weten in uzelf. Iedere schrijfworkshop heeft een ander thema maar altijd staat het schrijven vanuit uw hart centraal. Het enige dat u nodig heeft is pen en papier. **Maandag 12 oktober** is het thema "afscheid nemen". Waarvan neemt u afscheid als u de diagnose kanker krijgt? Wat betekent afscheid nemen van uw partner? Hoe doet u dat, afscheid nemen? We gaan erover schrijven op 12 oktober a.s. We starten om **10:00 uur**. U kunt zich [aanmelden](#) door een mail te sturen.

Individuele coaching bij kanker

De diagnose kanker zet uw leven en dat van uw directe omgeving compleet op zijn kop. Het brengt u uit evenwicht. Er komen allerlei vragen op u af. Uit onderzoek is gebleken dat de 6 meest gestelde vragen van mensen met kanker zijn:

1. Hoe kom ik van mijn vermoeidheid af?
2. Hoe kom ik van mijn angst af?
3. Hoe vind ik mezelf (terug)?
4. Hoe houd ik mijn relaties gezond?
5. Hoe kan ik (weer) gelukkig zijn?
6. Hoe ga ik om met mijn werk?

Annette Koedood is als trainer, coach en vrijwilliger verbonden aan Inloophuis Carma. Zij ondersteunt u graag in uw coachingstraject bij het vinden van de kracht om weer met beide benen op de grond te komen, de werkelijkheid onder ogen te zien en - ondanks al uw vragen - te durven leven. Annette maakt in de coaching gebruik van verschillende werkvormen.

De eerste 4 afspraken kan zij u kosteloos aanbieden. De coaching vindt plaats in het Carmahuis op basis van afspraak. Wilt u meer weten? U kunt bellen naar 06-29080100.

Mailen kan naar info@laplumecoaching.nl Meer informatie kunt u vinden op www.laplumecoaching.nl

Verwenmiddag

Vrijdag 9 oktober is er vanaf 10.00 uur een inloop bij Carma. Vanaf 12:00 uur is er gelegenheid om deel te nemen aan een eenvoudige lunch in het Carmahuis. Vanaf 13:00 uur staan er diverse vrijwilligsters voor u klaar om u te laten ontspannen. U kunt zich (vooraf) per mail [aanmelden](#) voor een verwenactiviteit zoals voetmassage, stoelmassage, handverzorging of haarverzorging. Er is tevens een mogelijkheid om een kleine creatieve workshop te volgen. Eigen bijdrage voor de verwenmiddag is € 5,00. Komt u ook?

Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen. **Donderdag 22 oktober** 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. In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar de wandelgroep op donderdag 19 november 2015 vertrekt!



Creatieve workshop

Vrijdag 16 oktober 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.

Xanic Jewelry

Wist u dat er een sieradenlijn "Collectie Inloophuis Carma " bestaat? Jawel, bij Xanic!

Xanic staat voor Xander en Nicole, de kinderen van Marie-José Persoon.

Al enkele jaren maakt Nicole Vink zelf armbanden, kettingen en sleutelhangers met engeltjes. Engeltjes met een boodschap: Peace, Trust, Wish, Love en Forever.....

Degenen die Marie-José kennen, begrijpen waarom Nicole de engeltjes in haar collectie heeft.

Wat deze collectie extra bijzonder maakt, is dat er per verkocht sieraad er 1 Euro naar Inloophuis Carma gaat.

Is dat niet fantastisch?!

Als wij u nieuwsgierig hebben gemaakt, kijk dan zelf op www.xanic.nl en bestel een bijzonder sieraad.



Good Food Fair

Vanaf dit jaar heeft het Westland zijn eigen culinaire evenement: de Good Food Fair. Dit festival rond gezond en lekker eten vindt plaats op zaterdag 3 oktober op de campus van Priva in De Lier.

Iedereen is op 3 oktober tussen 11 en 16 uur welkom om te proeven, te beleven, te leren en te shoppen op de Good Food Fair. Waar kan dit beter dan in het Westland, waar elke dag gezonde voeding geproduceerd wordt? 'Good Food' betekent gezond, smaakvol en eerlijk eten. Op het workshopplein op de campus leren de bezoekers bijvoorbeeld smoothies, fingerfood of sushi maken en op het marktplein zijn vele lokaal geproduceerde hapjes en sapjes te proeven en allerlei producten rond gezonde voeding te koop. Op de website www.goodfoodfair.nl zijn tickets te reserveren voor het evenement op 3 oktober. De toegang bedraagt € 16,50. Per workshop betalen bezoekers een klein bedrag extra. De workshops zijn sessies van twintig minuten voor circa tien personen. Kijk voor meer informatie op www.goodfoodfair.nl

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk
Telefoon:06 - 14237791

