



Dé ontmoetingsplaats in Westland  
voor  
mensen met kanker en hun naasten.

**In deze editie:**

[Uitreiking Loftrompet](#)

[Terugblik Herinneringsavond](#)

[Dinsdagavond inloop](#)

[Creatieve workshop en High Tea](#)

[Presentatie kookboek Marie-José Persoon](#)

[Rondetafelgesprek: kanker en stress](#)

[Serie workshops keramiek](#)

[Wandelevenement](#)

[Kanjermiddag](#)

[Zondagmiddagconcert](#)

[Workshop meditatie](#)

[Bootcamp](#)

[Lustrumevenementen](#)

[Wist u dat...](#)

---

Maart 2016

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van maart 2016.

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

---

### Uitreiking Loftrumpet

Woensdagavond 23 maart was het dan zover, de uitreiking van De Loftrumpet in de Noviteit te Monster. Wethouder Marga de Goeij bedankte alle vrijwilligers van Westland in het algemeen en die van de genomineerde organisaties in het bijzonder. Middels improvisatietoneel en -zang werd op cabaretse wijze duidelijk gemaakt waar iedereen blij van wordt. Wethouder Marga de Goeij onthulde daarna de winnaar van de juryprijs: de Westlandse Katholieke Bonden voor Ouderen. De publieksprijs is gewonnen door Rechtswinkel Westland.

Het Inloophuis wil u allemaal hartelijk bedanken voor uw stem! Wij zijn ontzettend trots dat wij tot de vier genomineerden voor de Loftrumpet behoorden!



---

### Terugblik Herinneringsavond

Donderdagavond 17 maart vond in Inloophuis Carma de Herinneringsavond plaats. Er werden kaarsjes aangestoken voor de dierbaren die niet meer onder ons zijn en er werden enkele gedichten voorgedragen. Frans van Meurs onthulde het Engelenbeeld, gemaakt door Yvonne Olsthoorn, ter nagedachtenis aan Marie-José Persoon. Het was een bijzondere avond.



---

### Dinsdagavond inloop

De inloop op de dinsdagavond zal met ingang van april komen te vervallen. Mocht u behoefte hebben aan een inloop op een avond, laat het ons dan weten. Wij willen graag samen met u kijken naar de mogelijkheden.

---

### Creatieve workshop en aansluitend High Tea

**Vrijdag 8 april** 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?

Deze ochtend gaan we na het creatieve gedeelte met elkaar een High Tea voorbereiden die we daarna met elkaar gaan nuttigen. We starten om 10.00 uur. De High Tea zal rond 14.00 uur eindigen. Graag aanmelden i.v.m. het materiaal en de voorbereidingen voor de High Tea. U kunt zich [hier](#) aanmelden. Eigen bijdrage is € 5,00.



---

### Presentatie kookboek Marie-José Persoon

Op 9 april zal - in besloten kring - de presentatie van het kookboek met - gezonde - recepten van Marie-José Persoon plaatsvinden. Dit boek is tot 30 april 2016 bij de AH-filialen in Naaldwijk, Honselersdijk en Wateringen te koop. Na 9 april kunt u dit bijzondere kookboek ook in het Carmahuis verkrijgen. Een deel van de opbrengst van dit kookboek is voor Inloophuis Carma bestemd.

---

### Rondetafelgesprek: kanker en stress

**13 april** a.s. is er een rondetafelgesprek over kanker en stress. Welke invloed heeft stress op ons dagelijks leven en op onze gezondheid? Hoe gaat u om met stress? We bespreken deze vragen met elkaar en er worden u oefeningen aangereikt hoe u stress hanteerbaar kunt maken. Deze avond start om 19.30 uur. Aanmelden kan door ons een [mail](#) te sturen.



---

### Serie workshops keramiek

In april gaat er bij Inloophuis Carma een cursus van 6 workshops keramiek van start.

Deze cursus wordt gegeven 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. 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 aanmelden door ons een [mail](#) te sturen.



---

### Wandelevenement

**Donderdag 14 april** vindt onze lustrumwandeling plaats! We verzamelen om 9.45 uur bij het Carmahuis en gaan om 10.15 uur gezamenlijk richting het Prinsbos waar om 10.30 uur Piet van Dreumel ons een rondleiding geeft. Na deze interessante wandeling keren we terug naar het Carmahuis waar een heerlijke lunch op ons staat te wachten. De lunch zal tot ongeveer tot 13.30 uur duren.

[Meld](#) u snel aan! We willen, i.v.m. vervoer en lunch, graag weten hoeveel personen er komen. Wij hebben er zin in! U ook?



---

### Kanjermiddag

**Woensdagmiddag 20 april** 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. Ook nu maken we er met de kanjers een bijzondere middag van. We gaan met elkaar een high tea voor ouder(s) en/of verzorger(s) klaar maken. Laat ons even weten of je komt en wie er komen voor de High Tea, door ons een [mail](#) te sturen.

---



### Zondagmiddagconcert

Het zondagmiddagconcert is een mooie en fijne manier om elkaar te ontmoeten. Komt u zondagmiddag **24 april om 15:00 uur** ook luisteren naar de prachtige muziek van Joyce van Dijk? Joyce zal op de piano verschillende improvisatiestukken ten gehore brengen. De rustgevende muziek zal u raken. Laat u verrassen door de muziekstukken met ieder voor zich mooie namen zoals: Just Free, Changes en Little Things. Tussendoor is er voldoende gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan. De aanvang is 15:00 uur en de toegang is gratis.

---

### 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 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.

---

### 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 mee doen! 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.



### Lustrumevenementen tot de zomerperiode:

- 14 april:** Wandelevenement met aansluitend lunch in Carmahuis
- 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?
- \* Wim van Miltenburg van de Noordzee naar de Zwarte Zee wandelt met het engeltje dat hij van Carma kreeg aan zijn rugzak?
- \* 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?
- \* Het inloophuis, ondanks de wegwerkzaamheden, gewoon bereikbaar is vanaf de Burgermeester Elsenweg?

---

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk  
Telefoon:06 - 14237791



Ondersteund door:

van a tot zend  
**de goede**   
**niewsbrief**