

Nieuwsbrief

December 2015 (nr.50)

- 2016 Start van het lustrumjaar
- Creatieve workshop
- Workshop creatief schrijven
- Introductie workshop meditatie
- Wandelen
- Nieuwjaarsbijeenkomst
- Expositie
- Wist u dat....
- Kerstgroet

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van december 2015.

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

Start van het lustrumjaar!

2016 bestaat Inloophuis Carma 5 jaar en er worden diverse activiteiten georganiseerd om dit feestelijk aan te kleden. Uiteraard houden we u hiervan op de hoogte via de nieuwsbrieven gedurende het jaar omdat we u er graag bij willen betrekken.

De plannen in het eerste kwartaal zijn:

24 januari: Nieuwjaarsbijeenkomst, zie verderop in deze nieuwsbrief.

4 februari = Wereld Kanker Dag: Inloophuis Carma heeft van 10.00 uur tot 16.00 uur zijn deuren voor u open. In de morgen is er o.a. de mogelijkheid om een korte yogales te volgen, voetmassage te krijgen, 's middags zal het Vismaatjeskoor uit Ter Heijde een concert geven en tussen 15.00 en 16.00 uur komt Hebbes Partyschmink kinderen schminken of van glittertattoos voorzien.

17 maart: in het Carmahuis zal een Herinneringsavond plaatsvinden. Wij willen deze avond stilstaan bij verlies van dierbaren die - op verschillende wijze - betrokken waren bij Inloophuis Carma.

Creatieve workshop

Vrijdag 8 januari 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.

Foto creatief werk?

Workshop Creatief schrijven

Bij creatief schrijven gaat het 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.

Dinsdag 12 januari is het thema "Hoop". Een nieuw jaar, met nieuwe kansen....Laat u verrassen op deze avond en onderzoek waar u op HOOPT.

De workshop start om 19:30 uur. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen.



Introductie 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 neemt af en uw lichaam kalmeert en herstelt zich.

Er zijn veel misverstanden over hoe u "moet" mediteren, zoals alles is het begin het moeilijkst! De beste manier om dit uit te leggen is om het zelf te ervaren.

Een geleide meditatie is een goed begin, het is een geweldig hulpmiddel om een uitgebreid en levendig beeld te maken van wat u verwacht en voorstelt (visualiseren).

Diny Heegers verzorgt op **donderdag 14 januari om 10.00 uur** een introductieworkshop voor meditatie. Diny ondersteunt u bij het visualiseren met gesproken tekst en passende muziek. Zij geeft u graag verdere uitleg over meditatie en ontspanningsoefeningen en zal uw vragen beantwoorden. Aanmelden kan door een mail te sturen. Er zijn geen kosten verbonden aan deze workshop.

Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen. **Donderdag 28 januari** verzamelen we om 10.00 uur bij De Pluktuin, Kleine Achterweg 28 in Naaldwijk. Als het weer het toelaat zullen we vandaaruit gaan wandelen. Als de weersomstandigheid niet meezit, drinken we koffie met elkaar bij De Pluktuin. De koffie is voor eigen rekening. Aanmelden is zeer wenselijk zodat we e.a. door kunnen geven bij De Pluktuin. In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar en wanneer de wandelgroep van start gaat in februari.



Nieuwjaarsbijeenkomst

Lex Thoen, hardloper, ondernemer en herder van schaapskudde Vockestaert, komt op **zondag 24 januari 2016** inspirerende verhalen vertellen voor de gasten en vrijwilligers van Inloophuis Carma. U bent van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Deze middag start om 15:00 uur en duurt tot 17:00 uur. Nadere informatie met betrekking tot de locatie van deze nieuwjaarsbijeenkomst treft u in de

uitnodiging die begin januari verstuurd zal worden. Wij stellen het op prijs als u zich wilt aanmelden voor deze middag. Aanmelden kan door ons een mail te sturen met daarin het aantal personen vermeld waarmee u wilt komen.

Expositie te zien tot 28 januari 2016

De expositie van Trees Wempe (stillevens van sloophout) en Joke van Lier (glas) zal nog te zien zijn tijdens de reguliere openingstijden van het inloophuis tot donderdag 28 januari 2016.



Donatie Wallcare

Vrijdag 18 december 2015 werden wij verrast door een bezoek van twee dames van Wallcare. Zij kwamen een prachtige cheque brengen met een waarde van € 500,=. Wij willen hen hiervoor hartelijk danken!

Wist u dat.....

Wij een prachtige houten kerstboom overhandigd hebben gekregen door twee afgevaardigden, Peter Kortekaas en Hans Zwinkels, van de Pre Ride fietsgroep?



Er een prachtig kerststuk is geschonken door De Goede Nieuwsbrief?

Het inloophuis **gesloten** is van 23 december 2015 tot 4 januari 2016?

Op de thema-avond van 17 februari 2016 Dr. R. E. Brouwer, hematoloog-oncoloog een presentatie zal houden over Chronisch Lymfatische Leukemie?

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

Wij helaas niet voldoende stemmen hadden om de actie van Specsavers te winnen maar de Kikkeropfleurdoos deze heeft gewonnen?

Wij een hele mooie dag hebben gehad tijdens de kerstmarkt in 's Gravenzande op het "Goede doelen plein" dankzij De Festiviteitenfabriek?



Kerstgroet

Inloophuis Carma wil iedereen bedanken die, op welke wijze dan ook, het inloophuis een warm hart toedraagt. Tevens bedanken wij u voor het in ons gestelde vertrouwen gedurende het afgelopen jaar.



