

## Nieuwsbrief

oktober 2015 (nr.48)

- Inloopavond
- Workshop Creatief Schrijven
- Introductie workshop meditatie
- Young Carma
- Thema-avond Prostaatkanker
- Opening expositie
- Wandelen
- Individuele coaching
- Zondagmiddagconcert
- Creatieve workshop

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van oktober 2015.

Het programma voor november 2015 kunt u **hier** vinden. Als u op deze link klikt, opent het bestand en heeft u ook gelegenheid om het document te printen.

### **Inloopavond**

Wilt u het inloophuis bezoeken maar lukte dit niet vanwege onze openingstijden? Vanaf oktober 2015 is er **elke dinsdagavond** een inloopavond. Het inloophuis is dan vanaf 19:30 uur geopend. Er is tijdens een inloopavond gelegenheid om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee. De gastvrouwen bieden u graag een luisterend oor. Komt u gerust eens langs!

### **Workshop creatief schrijven 3 november 2015**

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 3 november** 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 3 november a.s. We starten om 19:30 uur. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen.



### **Introductie workshop meditatie 5 november**

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). **Donderdag 5 november om 10.00 uur** verzorgt Diny Heegers 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.

Bij voldoende interesse kan er in overleg een vervolg aan de meditatiecursus gegeven worden die afgesloten wordt met een uitgebreide workshop die als anker dient om de binnenwereld en buitenwereld beter in balans te brengen.

Aanmelden voor de workshop kan door een mail te sturen. Er zijn geen kosten verbonden aan deze workshop.

### **Young Carma op 6 november**

Als je met kanker te maken krijgt lijkt de wereld even stil te staan. Je hebt veel verschillende emoties waar je mee te maken krijgt. Ook voor jongeren is het belangrijk om die gevoelens te delen. Voor de buitenwereld is het soms lastig om te begrijpen wat er allemaal in je omgaat als iemand van wie je houdt kanker heeft of daaraan is overleden. Bij Young Carma kan je je verhaal delen maar ook gewoon gezellig samen zijn met leeftijdsgenoten. Bij Carma begrijpt iedereen elkaar en heb je soms niet veel woorden nodig.

Ben je tussen de 12 en 17 jaar? Herken jij jezelf hierin? Kom dan langs bij Young Carma op vrijdagavond 6 november van 19:15 uur tot 21:15 uur. We maken er met elkaar een fijne avond van. Fijn als je laat weten dat je komt, dat kan door ons een mailtje te sturen.

### **Thema-avond 11 november: Prostaatkanker**

Prostaatkanker is de meest voorkomende kanker bij mannen in Nederland.

De kans dat een man prostaatkanker krijgt, is 1 op 10. Jaarlijks krijgen ongeveer 12.000 mannen in Nederland te horen dat zij prostaatkanker hebben.

Hierbij is het van belang een onderscheid te maken tussen kleine, weinig agressieve tumoren, of een meer agressieve tumor die kan groeien maar nog tot de prostaat beperkt is gebleven, dan wel een tumor die al door de prostaat groeit of uitgezaaid is.

De ziekte heeft de laatste jaren een ander gezicht gekregen door de introductie van nieuwe diagnostische technieken en de behandelingen.



Prostaatkanker komt grofweg in twee vormen voor: prostaatkanker die levensbedreigend is en prostaatkanker die naar alle waarschijnlijkheid nooit (ernstige) klachten zal veroorzaken. Dat de eerste vorm van prostaatkanker snel behandeld moet worden, behoeft geen betoog. In het tweede geval staan patiënt en behandelaar voor een keuze: behandelen of afwachten en in de gaten houden. Het grote probleem is dat het momenteel niet exact te voorspellen valt of de prostaatkanker die bij een man is vastgesteld uiteindelijk levensbedreigend is of relatief

onschuldig.

Na gezamenlijk overleg met de radiotherapeut en oncoloog adviseert de uroloog welke vormen van behandeling in aanmerking komen. Met de patiënt worden alle voors en tegens van behandelen dan wel van *active surveillance* (goed in de gaten houden) op een rijtje gezet waarna de patiënt een keuze moet maken.

Welke mogelijkheden zijn er?

- De PSA waarde actief volgen.
- Operatie van de prostaat.
- Uitwendige of inwendige bestraling.

Een aanvullende behandeling van hormoontherapie en of chemotherapie .

Wat de gevolgen kunnen zijn van de behandeling op u en uw naasten wordt op **woensdagavond 11 november** besproken.

Dr. Frank Froeling, uroloog van het HagaZiekenhuis, komt u uitgebreid informeren over deze ziekte en probeert samen met u op vele vragen antwoord te kunnen geven.

De avond start om 19:30 uur in het Carmahuis. Er zijn geen kosten verbonden aan het bijwonen van deze avond. U kunt zich aanmelden door het sturen van een mail.

### Opening nieuwe expositie

Zaterdag 14 november zal Pech Samwel (voorzitter Inloophuis Carma) om 15:00 uur de expositie van werken van Joke van Lier (glas) en Trees Wempe (stillevens van sloophout) openen. De muzikale omlijsting van deze middag is in handen van Peter Jacobs. U kunt onder het genot van een hapje en een drankje van



gedachten wisselen met Joke en Trees. Zij vertellen u graag over hun werk. Een mooie manier om elkaar te ontmoeten. De expositie loopt tot eind januari 2016 en is geopend op de reguliere openingstijden van het inloophuis en op zondagmiddag 13 december. Meer informatie kunt u vinden op de flyer.



### Wandelen

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

**Donderdag 19 november** verzamelen we om 10.00 uur op het parkeerterrein van het Prinsenbos, Grote Achterweg 15a te Naaldwijk. 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 december wordt er **niet** gewandeld. In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar en wanneer de wandelgroep weer van start gaat in 2016.

### 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? De flyer kan u via onze website bekijken. U kunt ook bellen naar 06-29080100. Mailen kan naar [info@laplumecoaching.nl](mailto:info@laplumecoaching.nl) Meer informatie kunt u vinden op [www.laplumecoaching.nl](http://www.laplumecoaching.nl)



### Zondagmiddagconcert

**Zondagmiddag 22 november** zal het duo Ank van Lier (fluit) en Jeanette van Zeijl (piano) het

zondagmiddagconcert voor u verzorgen. Het duo heeft een heerlijke middag voor u in petto. Zij laten u meegenieten van hun Easy Listening muziek. U bent van harte uitgenodigd om te luisteren naar dit muzikale duo en elkaar te ontmoeten van 15:00 uur tot 17:00 uur in het inloophuis. Komt u ook?



### Creatieve workshop

**Vrijdag 27 november** 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 eveneens 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.