



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

Programma Inloophuis Carma 2013

Inloophuis Carma is per week 3 tot 4 dagdelen geopend; elke vrijdagmorgen is er een inloop.

Activiteiten gedurende het jaar:

- **Yoga:** maandagavond van 19.30 tot 20.30 uur op de oneven weken; tevens inloop 19.30 -21.00 uur. dinsdagmorgen van 10.45 tot 11.45 uur op de even weken; tevens inloop 10.00 – 12.00 uur.
- **Carmakoor:** donderdag om de week van 10.00 tot 11.30 uur.
- **Thema-avond:** in principe de eerste woensdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur.
- **Inloop vrijdagmorgen:** 10.00 tot 12.00 uur, met om de week haak- en breicafé; tevens één maal per maand mogelijkheid om aan een creatieve workshop of bloemschikken deel te nemen.
- **“Gesprek rond de koffietafel”:** (nog) niet structureel, recent op 4 december gehouden.
- **Kanjermiddag:** elke 3^e woensdagmiddag van de maand voor kinderen van 6-10 jaar.
- **Young Carma:** één maal per 2-3 maanden op vrijdag- of zaterdagmiddag voor 10-15-jarigen.
- **Groepsgesprekken** met psychologe Yvonne Vijverberg: afhankelijk van aanbod.
- **Incidenteel:** wandelen, jeu de boules, kookworkshops.
- **Verwenmomenten:** één maal per 3 maanden op ochtend (meestal vrijdag) met o.a. stoel- en voetmassage, handverzorging, ademhalingsoefeningen.
- **Wereld Kanker Dag:** Open Huis met allerlei activiteiten.
- **Workshop speksteen bewerken:** wordt op andere locatie gehouden.

Zie voor actuele programmering: www.inloophuiscarma.nl bij “Activiteiten”.