



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

NIEUWSBRIEF OKTOBER 2014

### In dit nummer

- ✓ Mogen wij u voorstellen?
- ✓ Digitale piano
- ✓ HVG De Lier op bezoek
- ✓ Donatie Hofland van Geest
- ✓ Beursvloer Westland
- ✓ Informatie-avond 29 oktober
- ✓ Workshop Creatief schrijven
- ✓ Workshop Visagie
- ✓ Thema avond 12 november
- ✓ High tea
- ✓ Opening expositie
- ✓ Workshop Schilderen
- ✓ Young Carma
- ✓ PsYvon

## Mogen wij u voorstellen?

“Graag wil ik me aan jullie voorstellen als algemeen coördinator van Inloophuis Carma. Naast Cindy Vellekoop -intern coördinator- ben ik sinds kort bij Inloophuis Carma betrokken als algemeen coördinator. Mijn naam is Ingrid Roozenburg, geboren en getogen in Naaldwijk en vanaf 1996 woonachtig in Den Haag. Ik heb twee dochters en vijf kleinkinderen. Ook ik heb te maken gehad met kanker in mijn leven. Ik ben van beroep pedagoog, coach en eigenaar van gastouderbureau Mamaloetje. Mijn coaching bureau heet Sidro. De betekenis komt uit het Servisch-Kroatisch en betekent anker. Een anker staat voor hoop, geeft stabiliteit en houvast. Ik hoop dat ik voor Carma zo'n anker kan zijn en dat wij samen werken aan de toekomst van dit prachtige huis van hoop.”



## Piano

Enkele weken geleden heeft Inloophuis Carma een digitale piano aan kunnen schaffen met behulp van de sponsoring van Lions Club Westland. Wij zijn erg blij met deze muzikale aanwinst, want nu kunnen we ook in het Carmahuis zorgen voor een goede muzikale sfeer. Neem gerust eens plaats achter het klavier en laat de andere gasten genieten van uw pianospel!



## Hervormde Vrouwen Groep De Lier op bezoek

Dinsdag 14 oktober zijn de dames van de Hervormde Vrouwen Groep op bezoek geweest bij Inloophuis Carma. Cindy Vellekoop, intern coördinator, heeft een presentatie gegeven waarin werd uitgelegd wat Inloophuis Carma allemaal voor werk doet en wat Inloophuis Carma kan betekenen voor een ieder. Het is een hele fijne middag geweest.

Nadat de aanwezigen een rondleiding hebben gehad zijn de vrijwilligsters en de coördinator in het zonnetje gezet. De dames hebben met elkaar een mooi bedrag gedoneerd aan Inloophuis Carma. Hartelijk bedankt!

## Donatie Hofland -van Geest Sportbegeleiding

Hofland - van Geest Sportbegeleiding organiseert jaarlijks de HvG-Seniorendag. Zij kiezen elk jaar een goed doel uit welke zij met vrijwillige giften willen ondersteunen. Dit jaar heeft de organisatie van de HvG-Seniorendag Inloophuis Carma als goede doel gekozen. Vrijdagochtend 17 oktober overhandigde Cynthia de donatiebus met het opgehaalde bedrag aan Astrid, vrijwilligster bij Inloophuis Carma. Inloophuis Carma bedankt iedereen die zijn/haar steentje heeft bijgedragen.



## Beursvloer Westland

Op 30 oktober 2014 vindt de 4e Beursvloer Westland plaats voor vrijwilligersorganisaties, maatschappelijke organisaties en bedrijfsleven.

Beursvloer Westland brengt vraag en aanbod van vrijwilligerswerk bij elkaar, in de meest brede zin. Bedrijven, lokale overheden, serviceclubs, scholen, maatschappelijke organisaties en vrijwilligersorganisaties ontmoeten elkaar in een informele en dynamische sfeer en maken matches. Wat de één over heeft of graag wilt bieden, is voor de ander zeer gewenst. Dit jaar zal de avond plaatsvinden bij Hamiplant.

Evenals in 2012 zal Inloophuis Carma hier vertegenwoordigd zal zijn. De voorbereidingen zijn in volle gang. We hopen weer mooie matches te kunnen en mogen maken.

## Informatie-avond 29 oktober

Op woensdagavond 29 oktober komt Clara Feenstra, huid- en oedeemtherapeut een interactieve avond verzorgen bij het inloophuis. Clara gaat deze avond vertellen welke lichamelijke gevolgen er aanwezig kunnen zijn na de behandelingen van borstkanker. Zij zal het hebben over o.a. oedeemvorming in de borst, een zware arm, littekens en overige huidproblemen. Er worden diverse behandelmethode genoemd die de klachten kunnen verlichten. De avond start om 19:30 uur.





U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar [info@inloophuiscarma.nl](mailto:info@inloophuiscarma.nl)

## Workshop creatief schrijven: thema "Geduld"

Dinsdagavond 4 november kunt u om 19:30 de workshop creatief schrijven bijwonen. Tijdens deze workshop gaan we schrijven over geduld. Wat is geduld? Wat heeft u ervoor nodig? Is het simpel wachten en stilzitten of wordt er iets van u gevraagd. Met behulp van verschillende schrijfoefeningen komt u erachter wat geduld voor u betekent en wat u ervoor nodig heeft. De workshop wordt gegeven door Annette Koedood. U kunt zich aanmelden tot zaterdag 1 november door een mail te sturen naar [info@inloophuiscarma.nl](mailto:info@inloophuiscarma.nl)



## Workshop Visagie

Vrijdag 7 november kunt u deelnemen aan de workshop Visagie. Onder begeleiding van Visagist Cynthia Veenman gaat u zelf aan de slag. Na het reinigen van het gezicht leert u hoe u het beste en mooiste uit uw gelaat kunt halen met behulp van make-up. Er wordt gekeken naar de juiste kleuren en technieken en u leert veel tips en tricks. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar [info@inloophuiscarma.nl](mailto:info@inloophuiscarma.nl) Eigen bijdrage is € 3,50.

## Thema avond 12 november: Ouders met kanker, hoe begeleid ik m'n kinderen

Als u kanker heeft, is er angst en verdriet. Het is nog ingewikkelder als u ouder bent en er dus ook nog kinderen rondlopen. Wat zegt u tegen uw peuter, kleuter, schoolkind of puber. Het kan helpen als uw kind alles rondom uw ziekte een beetje kan begrijpen en het een plekje kan geven. Maar hoe zegt u het, wat wel en wat niet?

Op woensdagavond 12 november om 19:30 uur zal Ingrid Roozenburg, pedagoog, handvatten geven hoe om te gaan met uw kinderen in deze moeilijke periode. De avond wordt gegeven in het Inloophuis, Oranjetuin 15 te Naaldwijk. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar [info@inloophuiscarma.nl](mailto:info@inloophuiscarma.nl)

## High Tea voor en door de gasten

Op vrijdag 21 november organiseert Carma samen met haar gasten een heerlijke High Tea. Voor elkaar en met elkaar gemaakt. Heeft u zelf een favoriet recept? Geef het door aan de gastvrouwen. Als iedereen zelf een bijdrage kan leveren aan deze High Tea door het maken van een lekkernij dan kunnen wij deze met elkaar gaan proeven. We willen rond 11.30 starten met alles klaarzetten en voorbereiden zodat we rond 12.00 uur kunnen starten met de High Tea. Een oven is aanwezig.

Carma zorgt voor de koffie en de thee. Kleine hapjes maken het gezellig! De middag duurt tot 13:30 uur.



Heeft u zin om deel te nemen aan deze High Tea? Laat het ons even weten zodat we weten op hoeveel gasten we kunnen rekenen.

## Opening expositie in het Carmahuis

Op zaterdag 22 november zal er in het Carmahuis een feestelijke opening zijn van de expositie van schilder- en beeldhouwwerken van Ineke van der Zeijden. De officiële opening zal omstreeks 15:00 uur plaatsvinden, onze deuren zijn die middag tot 17:00 uur geopend. U bent allen van harte uitgenodigd om haar expositie te komen bewonderen. De expositie zal nog tot eind februari 2015 te bezichtigen zijn.



## Workshop: Schilder uw innerlijke kracht

Vrijdagochtend 28 november kunt u om 10:00 uur deelnemen aan de workshop: Schilder uw innerlijke kracht. Ziek-zijn is een aanslag op uw lijf, uw geest en uw leven. Het lijkt – even- alsof alle kracht weg is. In deze workshop maakt u uw eigen kracht zichtbaar met kleur en vorm.



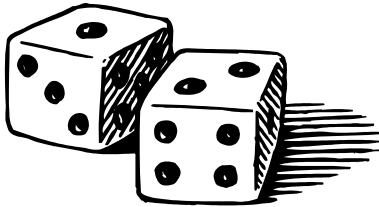
Een stuk tekst leidt de workshop in; met elkaar bespreken we het na.

Kom en kleur uw kracht! Deze workshop wordt gegeven door Annette Koedood. Eigen bijdrage € 3,50. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen voor 26 november naar [info@inloophuiscarma.nl](mailto:info@inloophuiscarma.nl)



## Young Carma

Ben jij in de leeftijd van 10 tot 15 jaar? Heb je te maken in je omgeving met de ziekte kanker of heb je het zelf? Wil je graag een leuke ontspannende avond? Kom dan met je broer, zus, vriend of vriendin naar onze Young Carma Sinterklaasavond. We zien jullie graag op 28 november in ons Carmahuis waar we gaan gourmetten en daarna dobbelen. Neem een cadeautje mee van 3 euro, en iets van je zelf waar je van af wilt. Pak dit beide in, en neem het mee. Wij verwachten jullie om 17.00 uur in het Carmahuis. Aanmelden kan tot 21 november door een mail te sturen naar [info@inloophuiscarma.nl](mailto:info@inloophuiscarma.nl)



## Psychosociale hulp bij kanker - Groepsgesprekken

In november 2014 zal Yvonne Vijverberg weer starten met groepsgesprekken (6x). Dit zal plaats gaan vinden in kleine groepjes van maximaal 6 personen, die allemaal zelf geconfronteerd zijn met de ziekte kanker. Zit u daar op te wachten, zou u zeggen. U heeft vaak al genoeg aan uzelf en aan uw eigen zorgen. Toch is de ervaring dat het fijn is om uw verhalen, zorgen, angsten, gedachten en emoties omtrent uw ziekte te delen met mensen die u aanvoelen en begrijpen omdat zij hetzelfde meemaken of meemaakten als u. Het geeft zoveel herkenning. Door Yvonne, een erkend opgeleid psycholoog, worden in de 6 groepsbijeenkomsten concrete handvatten geboden in het omgaan met psychosociale klachten, ter bevordering van de kwaliteit van leven. Gaat u het gesprek aan?

De gesprekken starten op maandag 3 november 2014 van 9:30 uur tot 11:00 uur. De laatste keer zal dan op 8 december plaats vinden. Voor verdere informatie omtrent de kosten en/of aanmelden kunt u een mail sturen naar [info@psyvon.nl](mailto:info@psyvon.nl) of bellen met (06) 38 00 51 80.

