



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

### Programma Inloophuis Carma 2016

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

#### Activiteiten gedurende het jaar:

- **Yoga:** dinsdagmorgen van 10.45 tot 11.45 uur op de even weken.
- **Carmakoor:** donderdag om de week van 10.00 tot 11.30 uur.
- **Thema-avond:** in principe de tweede woensdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur.
- **Rondetafelgesprekken:** wordt één maal per 2 - 3 maanden op een avond gehouden.
- **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.
- **Overige activiteiten:** wandelen, workshops creatieve expressie (door schrijven en schilderen), workshop mindfulness, serie workshops keramiek.
- **Verwenmomenten:** éénmaal per 3 maanden op ochtend (meestal vrijdag) met o.a. stoel- en voetmassage, handverzorging, ademhalingsoefeningen.
- **Individuele coaching** door Annette Koedood.
- **Groepsgesprekken** met psychologe Yvonne Vijverberg: afhankelijk van aanbod.
- **Kanjermiddag:** elke 3<sup>e</sup> woensdagmiddag van de maand voor kinderen van 6 tot 12 jaar.
- **Young Carma:** vrijdag (avond) 1x per kwartaal voor 12 tot 16-jarigen.
- **Exposities van schilder- en beeldhouwwerken** door het jaar heen.
- **Zondagmiddagconcerten:** één maal per 3 - 4 maanden.

#### Lustrumactiviteiten Carma:

- **24 januari:** zondagmiddag met Lex Thoen, voor gasten EN vrijwilligers.
- **4 februari:** Wereld Kanker Dag, open huis met diverse activiteiten.
- **17 maart:** Herinneringsavond met onthulling Engelenbeeld
- **14 april:** wandelevenement Prinsenbos.
- **21 mei:** bootcamp voor jongeren van 15 tot 25 jaar.
- **18 juni:** fietstocht 25 km door Westland, start bij Carmahuis.
- **10 september:** boogschieten met jongeren.
- **17 september:** happening met vrijwilligers (jeu de boules toernooi De Lier)
- **12 oktober:** samen gezond eten bij lokatie MBO Lentiz school.
- **23 november:** invulling Westland Oncologie Net (carrousel alle disciplines).
- **18 december:** Kerstconcert op de zondagmiddag, afsluiting lustrumjaar.