

In deze editie:

[Yoga](#)

[Kick off Samenloop voor Hoop Westland](#)

[Workshop Mindfulness](#)

[Expositie Ineke van der Zeijden](#)

[Rondetafelgesprek Partner en mantelzorger](#)

[Match Beursvloer](#)

[Creatieve Workshop](#)

[Openingstijden](#)

[IPSO](#)

[Kerstgroet](#)

December 2014

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van de maand december 2014. De laatste nieuwsbrief van dit jaar.

Inmiddels is er een mogelijkheid gecreëerd om aan te melden voor de nieuwsbrief. Weet u iemand die de nieuwsbrief ook zou willen ontvangen? Zij kunnen op de website onder het tabblad "Nieuws" bij nieuwsbrief kijken. Onderaan de pagina is de button te vinden.

Het programma voor januari 2015 kunt u [hier](#) vinden. Als u op deze link klikt, opent het bestand en heeft u ook gelegenheid om het document te printen.

Yoga voor mensen met kanker of die daarvan herstellend zijn bij Inloophuis Carma

Onzekerheid, angst, woede: mensen met kanker krijgen een hoop emoties te werken. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat yoga hen kan helpen.

Als de diagnose kanker is gesteld, staat uw wereld op z'n kop. Dan is het heerlijk, om naast de medische behandeling, te kunnen ontspannen in een veilige omgeving met mensen die door hetzelfde proces heen gaan.

[Yosyoga](#) heeft speciaal voor deze doelgroep een aangepaste vorm van yoga ontwikkeld om ondersteuning te bieden bij het herstel- en verwerkingsproces van kanker, zowel tijdens als na de medische behandeling. Deze lessen worden op maandagavond gegeven in de oneven weken en op dinsdagochtend in de even weken.

Indien u interesse heeft voor de yoga lessen bij het inloophuis kunt u ons [een mail](#) sturen. De eigen bijdrage van de yoga bedraagt (vanaf 1 januari 2015) € 5,00 per les.

Samenloop voor Hoop Westland

Zaterdag 27 en zondag 28 juni 2015 vindt voor de vierde keer het grote evenement Samenloop voor Hoop Westland plaats. Er wordt weer een mooi programma gemaakt voor de survivors. Houdt u deze data vrij in de agenda en meldt u aan als survivor. Heeft u nog mooie of leuke ideeën voor de survivors? Deel deze informatie met ons, want Inloophuis Carma zal ook een bijdrage leveren aan het programma. Wij zullen u middels de nieuwsbrief op de hoogte houden van alle belangrijke informatie.

Op vrijdag 16 januari 2015 zal de Kick off plaatsvinden van het evenement. U bent van harte uitgenodigd. Meer informatie is te vinden op www.samenloopvoorhoopwestland.nl



Workshop Mindfulness

Tijdens Beursvloer Westland is er een prachtige match gemaakt met Geestkracht/Mindfulness. Marijke van Geest komt op donderdag 15 januari 2015 een workshop geven in het Inloophuis van twee uur. Op deze wijze is er gelegenheid om kennis te maken met de inhoud van de workshop Mindfulness. In de [flyer](#) van de workshop vind u meer informatie over deze workshop. Indien u zich wilt aanmelden kunt u ons een mail sturen. Er zijn maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Expositie Ineke van der Zeijden

Bent u ook nieuwsgierig en heeft u geen gelegenheid gehad om op 22 november of 13 december langs te komen? De werken zijn tijdens onze reguliere openingstijden te bezichtigen. Het inloophuis is hiervoor ook speciaal geopend op zaterdag 17 januari 2015 van 15:00 -17:00 uur. Dit is tevens een mooi moment om elkaar te ontmoeten. U bent van harte uitgenodigd.



Rondetafelgesprek: Partner en mantelzorg

Als u te horen krijgt dat u kanker heeft - eigenlijk tijdens het gehele ziekteproces - verandert er veel in uw leven, evenals in het leven van uw partner/mantelzorg. Uw relatie, toekomstbeeld, dagelijkse bezigheden veranderen en deze veranderingen kunnen spanningen geven. Het is ook belangrijk dat de partner/mantelzorg een weg vindt om ermee om te gaan, zodat hij/zij niet overbelast raakt. Daarom speciaal een avond gericht op de partner/mantelzorg, waarbij degene die kanker heeft ook van harte welkom is.

De avond wordt gehouden op woensdag 14 januari 2015 in het Carmahuis, Oranjetuin 15 te Naaldwijk. De aanvang is 19:30 uur en de toegang is gratis. Aanmelden kan via de mail: info@inloophuiscarma.nl

Match Beursvloer; Tebbenhoff

Tijdens Beursvloer Westland heeft Inloophuis Carma een match gemaakt met [Tebbenhoff Woninginrichting Westland](#) uit 's Gravenzande. Wij hebben een grote doos mogen ontvangen met diverse materialen waar wij met de gasten weer mooie creatieve workshop mee kunnen organiseren. Wij zijn hen zeer dankbaar.

Creatieve workshop

In het inloophuis worden diverse activiteiten georganiseerd, omdat iedereen zich bij een andere activiteit prettig voelt. Het doen van een creatieve activiteit is bijzonder fijn om uw gedachten te verzetten, uw fantasie te gebruiken en natuurlijk om eventueel een praatje onderling te hebben. Er wordt elke keer een leuke workshop gehouden. De eigen bijdrage is € 5,00. Op vrijdagochtend 9 januari 2015 is er weer zo'n mooie workshop, waarbij als materiaal fietsbanden zullen worden gebruikt! Doet u met ons mee? U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl



Openingstijden tijdens kerst en de jaarwisseling

Vrijdag 19 december is de laatste inloepochtend van dit jaar. Vanaf vrijdag 2 januari staan de gastvrouwen weer voor u klaar tijdens de Nieuwjaars inloop. Deze ochtend heeft u gelegenheid om elkaar weer te ontmoeten in het Carmahuis.

IPSO

Afgelopen jaar is er een behoefte-onderzoek geweest onder mensen die (nog) geen inloophuis bezoeken en heeft er een evaluatie plaatsgevonden van het bezoeken van inloophuizen door mensen met kanker en hun naasten. Het persbericht aangaande deze onderzoeken vindt u [hier](#) op onze website. Op de [site](#) van onze branche-organisatie IPSO, kunt u uitgebreider over deze wetenschappelijke onderzoeken lezen bij "Nieuws, 15 november 2014".



Inloophuizen en Psycho-oncologische centra
Samenwerking en Ondersteuning

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.



Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk
Telefoon: 06 - 14237791

