

In deze editie:

[WestlandStek voor Pech Samwel](#)

[Wereldkankerdag 2015](#)

[Creatieve workshop](#)

[Workshop "Creatief schrijven"](#)

[Thema-avond Rouwverwerking](#)

[Verwenmiddag](#)

[Wandelen](#)

[Samenloop voor Hoop Westland](#)

[Kanker.nl](#)

Januari 2015

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van januari 2015.

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

WestlandStek voor Pech Samwel

Wethouder El Mokaddem heeft zondag 4 januari de WestlandStek uitgereikt aan Pech Samwel. Tijdens de VELO-nieuwjaarsreceptie ontving hij de gemeentelijke onderscheiding voor zijn langdurige inzet voor deze sportvereniging. De WestlandStek is een gemeentelijke onderscheiding voor personen, die zich gedurende een periode van minimaal 12,5 jaar op bijzondere wijze hebben ingezet voor de gemeente Westland en/of haar rechtsvoorgangers op kerkelijk, cultureel, sociaal, maatschappelijk of sportief gebied.

Pech is naast alle andere vrijwilligersactiviteiten waar hij zich voor inzet ook voorzitter van Inloophuis Carma. Het team van Inloophuis Carma feliciteert Pech met de WestlandStek!



Wereldkankerdag 2015

4 februari a.s. is het Wereldkankerdag. Dit jaar zal er bij Inloophuis Carma geen open dag met diverse workshops zijn. Wij willen op deze dag bijzondere aandacht geven aan onze vrijwilligers, want zonder de enthousiaste inzet van onze vrijwilligers zou het inloophuis geen inloophuis kunnen zijn.

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 fijn om uw gedachten te verzetten, uw fantasie te gebruiken en natuurlijk om eventueel een praatje onderling te hebben. Er wordt elke maand een leuke workshop voor u verzorgd. De eigen bijdrage is

€ 5,00. Op vrijdagochtend 6 februari 2015 is er weer zo'n mooie workshop. Doet u met ons mee? U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl

Workshop "Creatief schrijven"

Annette Koedood is vrijwilligster bij Carma. Eén keer per maand verzorgt zij bij Carma een workshop. Ze wisselt een schrijfavond af met een schilderochtend.

Op dinsdagavond 10 februari zal Annette de workshop "Creatief schrijven" voor u verzorgen.

Creatieve schrijftechnieken zorgen ervoor dat u fris en met verbazing kijkt naar uw eigen situatie. Al schrijvend gaat u op onderzoek uit in uw eigen leven. U staat stil bij dat wat er is. De schrijfoefeningen die u samen met Annette doet, helpen u te komen bij datgene wat echt belangrijk voor u is. Ze helpen u te luisteren naar uw eigen gevoel en intuïtie. De schrijfoefeningen zijn niet moeilijk of ingewikkeld. Iedere schrijfavond heeft een thema. Op 10 februari is het thema "Hoop". Waar hoopt u op? Voor deelname is het enige wat u nodig heeft pen, papier en een beetje lef. Aanmelden kan via info@inloophuiscarma.nl

Thema-avond: Rouwverwerking

Rouwen is een (miskend) proces. Rouwen doen we als we een dierbaar iemand hebben verloren, maar ook als we ziek zijn geworden en ons lichaam ons in de steek laat. Als we een dierbare verloren hebben, wordt verwacht dat we hierna snel de draad oppakken en het leven weer z'n gang laten gaan. Ook als we erg ziek zijn geweest en na een lang en moeizaam proces van behandelingen weer aan het werk gaan, wordt verwacht dat we weer de oude zijn en ons gedragen alsof er niets gebeurd is.

Al beleeft elk mens afscheid en verlies op zijn unieke manier, toch zien we bij diverse mensen reacties die herkenbaar zijn. Niet op een bepaalde tijd, maar in zijn eigen tempo en met zijn eigen emoties gaat een mens door de verschillende fases van rouw heen. Rouwen is hard werken!!

Wilt u meer weten over rouwverwerking? Wilt u uzelf of uw naasten beter begrijpen? Kom dan op woensdag 11 februari naar Inloophuis Carma. Ingrid Roozenburg zal deze avond voor u verzorgen. De avond start om 19:30 uur. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl

Verwenmiddag

Vrijdag 20 februari is er gelegenheid om deel te nemen, eventueel aansluitend aan de inloop, aan een lunch in het Carmahuis. Vanaf 13:00 uur staan er weer diverse vrijwilligsters voor u klaar om u te laten ontspannen. U kunt zich (vooraf) [per mail](mailto:info@inloophuiscarma.nl) aanmelden voor een verwenactiviteit zoals voetmassage, stoelmassage, hoofdhuidmassage en haarverzorging. Voor de handverzorging is een aanmelding vooraf niet noodzakelijk. U ontvangt een bevestiging van uw aanmelding. Eigen bijdrage is € 5,00. Komt u ook?

Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! De volgende data zijn alvast ingepland: 26 februari, 26 maart, 23 april, 21 mei, 18 juni en 16 juli. Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen.

Donderdag 26 februari verzamelen we om 10.00 uur bij de Watertuin, Grote Woerdlaan 38 in Naaldwijk om daar vandaan naar het Prinsenbos te gaan. 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 bij de Watertuin is voor eigen rekening.

[Aanmelden](mailto:info@inloophuiscarma.nl) is wenselijk maar is niet noodzakelijk.

In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar de wandelgroep in maart vertrekt!



Samenloop voor Hoop Westland

Na een indrukwekkende Kick-off die op vrijdag 16 januari jl. heeft plaats gevonden willen wij u op de hoogte brengen van het wandelteam van Inloophuis Carma tijdens de Samenloop voor Hoop. Dit evenement vindt zaterdag 27 en zondag 28 juni 2015 in het Hofpark te Wateringen plaats. Als symbool voor de voortdurende strijd tegen kanker wandelen de teamleden gedurende 24 uur het parcours in estafettevorm. Twee jaar geleden heeft Carma ook meegelopen. Iedereen is van harte welkom om zich aan te sluiten bij ons team. Het inschrijfgeld per teamlid bedraagt € 15,=. Loopt u ook één of twee uurtjes mee met Inloophuis Carma? Geef u alvast op [per mail](#) en wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen in aanloop naar de Samenloop voor Hoop.

Meer informatie en het filmpje van de Kick-off is [hier](#) te vinden.

Kanker.nl

Afgelopen weken heeft u wellicht op televisie een informatiefilmpje langs zien komen over Kanker.nl. Filmpje gemist? Neemt u gerust eens een kijkje op www.kanker.nl U vindt daar veel informatie terug rondom de ziekte kanker.

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk
Telefoon: 06 - 14237791

