

In deze editie:

[Young Carma](#)

[Zondagmiddagconcert](#)

[Workshop Mindfulness](#)

[Rondetafelgesprek: Prostaatanker](#)

[Kennismakingsworkshop Yoga](#)

[High Tea](#)

[Thema avond: kanker en werk](#)

[Workshop bloemschikken](#)

[Wandelen](#)

Februari 2015

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van februari 2015.

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

Young Carma

Vanaf vrijdagavond 6 maart zal de groep van Young Carma elke eerste vrijdagavond van de maand bij elkaar komen. Young Carma is een groep waar jongeren van 12 jaar tot 16 jaar, die op welke wijze dan ook met kanker te maken hebben, van harte welkom zijn. Zij kunnen met elkaar ervaringen delen en ook een gezellige activiteit met elkaar ondernemen. Kom jij ook op vrijdag 6 maart? De avond start om 19:15 uur en zal tot ongeveer 21:15 uur duren. Fijn als je ons laat weten als je ook komt. Aanmelden kan [hier](#).

Zondagmiddagconcert

Een mooie manier om elkaar te ontmoeten op zondag, het zondagmiddagconcert bij Inloophuis Carma. Komt u ook luisteren zondag 8 maart om 15:00 uur naar de mooie muziek van Arigato? Arigato is een fluisterpop duo bestaande uit Suzi Colpa en Manus Thoen. Hun originele muziek is dromerig, intiem en minimalistisch. Ze zingen tweestemmige liedjes, begeleid op ukelele, gitaar, piano, xylofoon en percussie. De middag wordt gehouden in het Carmahuis. De aanvang is 15:00 uur en de toegang is gratis.



Workshop Mindfulness

Marijke van Geest: "Mindfulness betekent opmerkzaam zijn en speciale aandacht richten op alles wat zich op dit moment in het leven voordoet. Aanvaarding van wat zich in het leven voordoet en daar met vriendelijke aandacht bij blijven is de volgende stap en niet altijd gemakkelijk. Zeker niet als je een levensbedreigende ziekte meedraagt. Misschien wil jij het liefste doen alsof er niets aan de hand is. Misschien ben je boos dat het jou overkomt, of angstig over de toekomst. Wat het ook is dat jou bezighoudt, het is er toch al

en het helpt niet om je daartegen te verzetten. Dat kost immers extra energie, die je misschien juist nodig hebt voor jouw herstel. Mindfulness nodigt je uit om stil te staan en het onvermijdelijke onder ogen te zien met compassie voor alle emoties die daarbij horen. Dat helpt je om meer ontspannen in het leven te staan en liefdevol met jezelf om te gaan."

Nadat Marijke op 15 januari een kennismakingsworkshop heeft gegeven, bleek dit aan een behoefte te voldoen en wordt hier een vervolg aan gegeven.

Op dinsdag 10 maart a.s. van 15:00-17:00 uur geeft Marijke een workshop Mindfulness bij Inloophuis Carma. De eigen bijdrage voor deze workshop bedraagt € 15,= en kan doorgang vinden bij een minimaal aantal deelnemers. U kunt zich aanmelden tot 7 maart door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl

Rondetafelgesprek: Prostaatanker

In Nederland worden er jaarlijks meer dan 10.000 mannen geconfronteerd met de diagnose prostaatanker (of: prostaatacarinoom). Het is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen. Na de eerste schok van de diagnose is men op zoek naar informatie. Het is gebleken dat prostaatankerpatiënten mee willen beslissen over hun behandeling en goed onderbouwd een keuze willen maken. Begrip van een ziekte kan helpen deze te doorgronden en te aanvaarden. Goed geïnformeerd zijn helpt bij het maken van keuzes in een behandeling. Als je hoort dat je prostaatanker hebt, gaat er heel wat door je heen. Zo'n uitslag roept vele vragen op en zet alles in een ander daglicht, ook voor de mensen om je heen. Er zijn vormen van prostaatanker die agressief zijn, maar ook hele trage vormen waar je oud mee kunt worden.

Tijdens het rondetafelgesprek op woensdag 11 maart 2015, krijgt u de gelegenheid om al uw vragen en onzekerheden over de behandeling rondom prostaatanker te bespreken. Het delen van ervaringen met lotgenoten is op deze avond ook mogelijk. Deze avond zijn deze mensen voor u aanwezig: Dr. W.A. (Gert) van Deijk, internist oncoloog, dhr. Marc van Campen, namens de prostaatankerstichting, Astrid Philipsen, verpleegkundige, Conny van der Sande, verpleegkundig specialist oncologie.

De avond start om 19:30 en duurt tot 21:30 uur. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl

Kennismakingsworkshop Yoga

De yogalessen bij Carma van Yo'sYoga zijn gericht op Yoga en Kanker. Deze vorm van yoga is het initiatief van Hatha yogadocente Jolanda Lobert. Op 12 maart 2015, kunnen belangstellenden nader kennis maken met Yo'sYoga en haar activiteiten. Yo'sYoga richt zich op het ontwikkelen en bevorderen van speciale yogamethoden bedoeld voor mensen die kanker hebben (gehad). Voor hen is er nu een "speciale zachte yoga", dat is een nieuwe vorm van yoga die (ex-)kankerpatiënten kan ondersteunen in het herstelproces bij het verwerken van deze ziekte. Yo'sYoga stelt uitdrukkelijk dat het gaat om een aanvullende vorm van ondersteuning in het verlengde van de reguliere medische en paramedische behandeltrajecten. Zachte yoga claimt geen bijdrage te kunnen leveren aan het bestrijden of overwinnen van kanker, maar - en dat is niet minder belangrijk - helpt wel de kwaliteit van leven van (ex)kankerpatiënten te verbeteren. Volgt u nog geen yoga en wilt u eens kennismaken? Donderdag 12 maart 2015 kunt u om 9:00 een uur kosteloos een yogales volgen in het Carmahuis. De les wordt afgesloten met een heerlijke verse kruidenmelange thee van Pluktuintje. Wilt u deelnemen? U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl



High Tea

Op vrijdag 13 maart 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.

Thema avond: kanker en werk

Woensdagavond 18 maart a.s. staat Inloophuis Carma in het teken van kanker en werk. Als (ex-)kankerpatiënt blijf je misschien graag aan het werk, als een volwaardige collega. Na of al tijdens de behandeling. Dat vraagt soms om aanpassingen, zoals een andere taakhoud, (tijdelijk) minder arbeidsuren of een andere weekindeling. Maatwerk is het sleutelwoord. Werkgever en werknemer moeten, eventueel met de bedrijfsarts, samen om de tafel om een geschikte vorm te vinden. Er is geen pasklare formule, maar er zijn veel manieren om ervoor te zorgen dat je ook met kanker aan het werk blijven. Manieren die voor alle partijen goed uitpakken.

Voor een (ex-)kankerpatiënt is het in de gesprekken belangrijk de regie te houden. Maar wat doe je als je tegen problemen aanloopt? Weet je wat je rechten en plichten zijn? Wat als genezing niet meer mogelijk is?

Marisca Urbanus-van den Honaard zal op deze avond een presentatie houden, tips en handvatten aanreiken en antwoord geven op bovenstaande vragen. Marisca adviseert in het dagelijks leven werkgevers over verzuim en begeleidt werknemers bij het re-integratieproces. Ook is zij als ervaringsdeskundige ambassadeur verbonden aan de Leven met Kanker Beweging (voorheen de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisatie). De avond start om 19:30 uur. Komt u ook? U kunt zich aanmelden door een mailtje te sturen naar info@inloophuiscarma.nl

Workshop bloemschikken

Vrijdag 20 maart zal er om 10:00 uur een workshop bloemschikken worden gegeven. Er wordt een klein tafelstukje gemaakt. De eigen bijdrage is € 5,-. In verband met het inkopen van het materiaal willen we u vragen om aan te melden door een mail te sturen naar info@inloophuiscarma.nl

Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen. Donderdag 26 maart verzamelen we om 10.00 uur op de parkeerplaats bij Waterskibaan De Wollebrand, Broekpolderlaan 10 in Honselersdijk om daar vandaan te gaan wandelen. Het gaat niet om kilometers te maken maar om gezamenlijk lekker in de buitenlucht te zijn. Of het koud of warm is, wandelen kunnen we altijd. De koffie bij de Wollebrand is voor eigen rekening. [Aanmelden](#) is wenselijk maar is niet noodzakelijk. In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar de wandelgroep op 23 april vertrekt!

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk
Telefoon:06 - 14237791

