

**In deze editie:**

[Goede Vrijdag geopend](#)  
[Workshop creatief schrijven](#)  
[Inloopochtend mannen](#)  
[Young Carma en kanjers](#)  
[Verwenmiddag](#)  
[Opening Expositie](#)  
[Thema-avond "Huidkanker"](#)  
[Wandelen](#)  
[Samenloop voor Hoop](#)  
[Bericht van PsYvon: OncoSterk](#)

---

Maart 2015

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van maart 2015.

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

---

**Goede Vrijdag geopend**

Vrijdag 3 april 2015 is het Goede Vrijdag. Inloophuis Carma is echter 's morgens - zoals elke vrijdagmorgen - gewoon open. De gastvrouwen zijn vanaf 10:00 uur aanwezig en ontvangen u graag met een kopje koffie/thee. U bent van harte uitgenodigd. 's Avonds gaat de Young Carma bijeenkomst ook door. Zij worden vanaf 19:15 uur verwacht.

---

**Workshop creatief schrijven met als thema "Geduld"**

Geduld hebben en niet weten wat er komt. Moeilijk en spannend; wachten op een uitslag van een medisch onderzoek. Een apart woord wel, geduld. Heeft u geduld, moet er iets verdragen of gedragen worden? Van anderen, van jezelf, je innerlijk, je lichaam? Bij de workshop creatief schrijven op 7 april aanstaande gaan we ermee aan de slag met behulp van allerlei schrijfoefeningen. De avond is o.l.v. Annette Koedood. U hoeft geen ervaring te hebben met schrijven, u hoeft geen tekstschrijver te zijn om mee te doen met deze avond. Het enige wat u nodig heeft is pen, papier en een beetje durf. De avond start om 19:30 uur. Doet u met ons mee? U kunt zich aanmelden door een [mail](#) te sturen.



**Inloopochtend voor mannen**

Donderdagochtend 9 april is er een inloop bij Carma voor mannen die, op welke wijze dan ook, met kanker in aanraking zijn gekomen. Tijdens deze ontmoeting is er de mogelijkheid om onderling te spreken over waar zij zoal tegenaan lopen. De gastvrouwen zijn er om 10:00 uur om u te ontvangen met een kopje koffie/thee. U bent van harte uitgenodigd!

---

## Kanjers en Young Carma

Wist u dat.....

- de Kanjers, kinderen van 6 tot en met 11 jaar die met kanker in aanraking zijn gekomen, elke derde woensdag van de maand bij elkaar komen in het Carmahuis?
  - Young Carma, jongeren van 12 tot en met 16 jaar die met kanker in aanraking zijn gekomen, elke eerste vrijdag van de maand bij elkaar komen in het Carmahuis?
  - De kinderen en jongeren dus van harte welkom zijn?
  - Aanmelden eenvoudig is via de [mail](#)?
- 

## Verwenmiddag

Vrijdag 17 april is er gelegenheid om deel te nemen vanaf 12.00 uur 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](#) aanmelden voor een verwenactiviteit zoals voetmassage, stoelmassage of handverzorging. Eigen bijdrage is € 5,00. Komt u ook?

---

## Opening Expositie Schildersgroep Tourmalijn

De Westlandse schildersgroep Tourmalijn exposeert van 17 april tot en met 4 juli in Inloophuis Carma. De leden van Tourmalijn - Mary Scholtes, Irma van der Meijs, Marja van Dijk, Paul de Kok en Martha Vollering - maken schilderijen met olieverf, acrylverf of ei-tempera. De schilders werken samen in het atelier van Mary Scholtes in Honselersdijk, die ook lessen geeft en werk in opdracht maakt. De variatie in de groep levert een kleurrijke expositie op met wisselende onderwerpen - van realistische stillevens en portretten tot fel abstract of spiritueel werk.



U bent van harte welkom op de opening die op vrijdag 17 april om 16:30 uur plaatsvindt. De expositie wordt door Pech Samwel, voorzitter Inloophuis Carma, geopend en Peter Jacobs zal de bijeenkomst muzikaal opluisteren. Op de [flyer](#) kunt u meer informatie lezen.

---

## Thema avond: huidkanker

Woensdagavond 22 april 2015 zal dr. R.I. Siphanto, als dermatoloog verbonden aan de Statenkliniek in Den Haag, een lezing verzorgen over huidkanker. De meest voorkomende vormen van huidkanker zullen besproken worden, zoals het basaalcelcarcinoom, plaveiselcelcarcinoom en het melanoom. Tevens zal besproken worden hoe afwijkende moedervlekken herkend kunnen worden.

De aanvang is 19.30 uur, ontvangst met koffie en thee vanaf 19:15 uur. De toegang is gratis. Aanmelden is in verband met de ruimte wenselijk en kan via de [mail](#).

---

## Wandelen

We gaan weer wandelen met Carma! Het wandelteam van Carma nodigt u uit om elke maand met ons mee te komen wandelen. Donderdag 23 april verzamelen we om 10.00 uur bij Landgoed Ockenburg (Monsterseweg). De gastvrouwen verwachten u bij het parkeerterrein aan het begin van het park. 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 Chalet Ockenburg na de wandeling is voor eigen rekening. [Aanmelden](#) is wenselijk.

In de volgende nieuwsbrief wordt u op de hoogte gebracht waar de wandelgroep op 21 mei 2015 vertrekt!

---

## Samenloop voor Hoop Westland

Zaterdag 27 en zondag 28 juni 2015 vindt de Samenloop voor Hoop Westland weer plaats. Dit evenement vindt in het Hofpark te Wateringen plaats. Als symbool van de voortdurende strijd tegen kanker wordt er in estafettevorm gedurende 24 uur (en in een rustig tempo) een parcours door het Hofpark gelopen.

Twee jaar geleden heeft Carma ook meegelopen. Iedereen is van harte welkom om zich aan te sluiten bij het wandelteam van Inloophuis Carma. Het inschrijfgeld per teamlid bedraagt

€ 15,=. Loopt u ook één of twee uurtjes mee met Inloophuis Carma? Geef u alvast op per [mail](#) o.v.v. aanmelden wandelteam Inloophuis Carma Samenloop voor Hoop. U ontvangt dan van onze teamcaptain verdere informatie waaronder een inschrijfformulier.

Tijdens de Samenloop voor Hoop is er een prominente plaats voor de survivors. Er wordt voor de survivors een programma aangeboden en Carma zal met een mobiel inloophuis (een "inlooptent") aanwezig zijn gedurende de Samenloop. Zaterdagmiddag is er voor de survivors gelegenheid om deel te nemen aan een lunch. Na de lunch zal de Samenloop voor Hoop worden geopend en lopen de survivors, zo mogelijk, de eerste ronde. Na deze ronde starten er diverse workshops waar de survivors zich, tijdens de lunch, voor kunnen aanmelden. U kunt zich uiteraard aanmelden als survivor via de [website](#) of door een [mail](#) te sturen onder vermelding van aanmelden survivor Samenloop voor Hoop.



---

### OncoSterk

Op 20 april kunt u weer instappen in het 6 maanden durende programma OncoSterk. Dit is een totaalprogramma voor iedereen vanaf 18 jaar bij wie de diagnose kanker is gesteld. In groepsverband gaat u onder begeleiding van de fysiotherapeute wekelijks sporten op maat, er zijn groepsbijeenkomsten met de psycholoog, waarin er ruimte is voor psychosociale problemen en belemmeringen die de ziekte vaak met zich mee brengt en de diëtiste vertelt u alles over voeding rondom de behandeling bij kanker.

*Samen met anderen aan de slag.*

*Dit geeft erkenning, herkenning, steun en stimulatie, maar ook gezelligheid.*

Meer informatie kunt u opvragen bij [PsYvon](#) of 06-38005180

---

Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk  
Telefoon:06 - 14237791

