



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

Programma Inloophuis Carma 2015

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

Activiteiten gedurende het jaar:

- **Yoga:** maandagavond van 19.30 tot 20.30 uur op de oneven weken (vervallen per 1 mei 2015).
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 eerste 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).
- **Incidenteel:** workshop mindfulness; inloopochtend voor mannen.
- **Verwenmomenten:** één maal per 3 maanden op ochtend (meestal vrijdag) met o.a. stoel- en voetmassage, handverzorging, ademhalingsoefeningen.
- **Groepsgesprekken** met psychologe Yvonne Vijverberg: afhankelijk van aanbod.
- **Kanjermiddag:** elke 3^e woensdagmiddag van de maand voor kinderen van 6 tot 12 jaar.
- **Young Carma:** de eerste vrijdag (avond) van de maand voor 12 tot 16-jarigen.
- **Samenloop voor Hoop Westland** op 27 en 28 juni.
- **Exposities van schilder- en beeldhouwwerken** door het jaar heen.
- **Zondagmiddagconcerten:** één maal per 3 maanden.
- **Avondinloop:** na de zomer zal hiermee gestart worden op de dinsdagavond.

Zie voor actuele programmering: www.inloophuiscarma.nl bij "Activiteiten".