

In deze editie:

[Terugblik handboogschieten](#)

[Schrijftafel](#)

[Creatieve workshop](#)

[High Tea en presentatie WKOF](#)

[Verwenmiddag](#)

[Thema-avond 'Medicatie bij kanker'](#)

[Psychosociale ondersteuning](#)

[Wandelen](#)

[Kanjermiddag en Young Carma](#)

[Lustrumevenementen](#)

[Wist u dat....](#)

September 2016

Geachte lezer,

Hierbij de nieuwsbrief van september 2016.

Het programma voor oktober 2016 kunt u [hier](#) vinden. Als u op deze link klikt, opent het bestand en heeft u ook gelegenheid om het document te printen.

Terugblik Handboogschieten

Zaterdag 10 september heeft Inloophuis Carma, in het kader van het lustrumjaar, een sportieve middag georganiseerd, speciaal voor kinderen en jongeren die op een bepaalde manier met kanker te maken hebben (gehad). Zij mochten hun gezinsleden of een vriendje of vriendinnetje meenemen. Deze middag zijn ze, onder deskundige begeleiding, gaan handboogschieten bij Handboogsportvereniging Verburch. Een grote groep nam deel aan het boogschieten. Er werd zelfs geprobeerd om ballonnen kapot te schieten. Na afloop hebben we met elkaar genoten van een frietje met een snack erbij. Deze middag werd mede mogelijk gemaakt door de vrijwilligers van Handboogsportvereniging Verburch en Snacktaria 't Harkje.



Schrijftafel

Aan de Schrijftafel gaat het niet om het maken van goede teksten. Ervaring is niet nodig.

Het schrijven is een manier van kijken naar jezelf, in gesprek zijn met jezelf. Om te ordenen, tot rust te komen, nieuwe inzichten op te doen, dingen van je af of juist naar je toe te schrijven.

Iedere Schrijftafel heeft een ander thema. Met korte, duidelijke oefeningen en technieken verken je het thema en wordt je creativiteit geprikkeld. Een voorbeeld van een schrijfofdracht is het maken van een lijstje of het maken van een 'elfje', een gedicht van 11 woorden.

Op 4 oktober is het thema 'Hoe gaat het met je?'. Goed is al snel het antwoord. Maar hoe gaat het nu echt? Je kan het al schrijvend ontdekken op 4 oktober vanaf 19.30 uur. Je bent van harte welkom. Aanmelden voor deze workshop kan door ons een [mail](#) te sturen.



Creatieve workshop

Vrijdagochtend 7 oktober is er weer een creatieve workshop. Het samen creatief bezig zijn, werkt erg ontspannend. U kunt uw gedachten even verzetten en met de anderen in gesprek gaan. Doet u ook mee met onze workshop? De eigen bijdrage voor een workshop is € 5,00. Aanmelden kan door ons een [mail](#) te sturen.

HighTea met presentatie Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Inloophuis Carma organiseert op 12 oktober 2016 i.s.m. docenten en leerlingen van de School voor Zorg en Welzijn een High Tea. De middag start om 14:30 uur en zal tot 16:30 uur duren en vindt plaats op MBO Lentiz, School voor Zorg en Welzijn, Holwerdalaan 62 te Naaldwijk. Tijdens deze middag zal Nicole de Waal, communicatieadviseur bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, een presentatie houden over voeding & leefstijl en de invloed hiervan op kanker. Na de presentatie is er een drankje en hartige hapjes die door de leerlingen van de School voor Zorg en Welzijn zijn klaargemaakt. De recepten van de hapjes zijn afkomstig uit het kookboek 'Delisee's', kookboek van 40 gezonde recepten van Marie-José Persoon. Marie-José was één van de initiatiefneemsters van Inloophuis Carma. [Hier](#) kunt u de flyer bekijken van deze middag. Wilt u meer weten over het Wereld Onderzoek Kanker Fonds? Op www.wkof.nl vindt u alle informatie.

Wilt u deze interessante middag bijwonen? Aanmelden kan vóór 8 oktober door ons een [mail](#) te sturen.

Verwenmiddag

Vrijdag 14 oktober is er vanaf 10.00 uur een inloop bij Carma. Tevens is er het brei- en haakcafé. Vanaf 12:00 uur is er gelegenheid om deel te nemen aan een eenvoudige lunch in het Carmahuis. Vanaf 13:00 uur staan er 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. Er is ook een mogelijkheid om een kleine workshop 'wastekening' te volgen. Eigen bijdrage voor de verwenmiddag is € 5,00. Komt u ook?



Thema-avond: Medicatie bij kanker

26 oktober 2016 zal de heer Joost Roth, apotheker in Monster, een presentatie houden over 'Medicatie bij kanker'. Gezien het feit dat oktober in het teken staat van borstkanker, zal het deels over medicijnen gaan die gebruikt worden bij borstkanker (o.a. chemotherapeutica en hormonen). De heer Roth zal eveneens ingaan op het gebruik van pijnstillers bij kanker, de bijwerkingen van bepaalde medicijnen en hoe de gebruiker hier mee om kan gaan. Daarnaast zal hij ook mogelijke niet-medicamenteuze oplossingen bespreken.

Ook voor mensen die geen borstkanker hebben zal dit een interessante avond zijn. Wilt u deze avond bijwonen? Graag aanmelden vóór 25 oktober. Aanmelden kan door een [mail](#) te sturen.

Psychosociale ondersteuning

Al enige tijd zijn Annette Koedood ([LaPlume coaching](#)) en Yvonne Vijverberg ([PsYvon](#)), als respectievelijk coach en toegepast psycholoog, aan Inloophuis Carma verbonden voor de psychosociale ondersteuning van mensen die zelf met kanker zijn geconfronteerd en hun naasten.

Annette gaat in haar werkwijze uit van datgene wat u het beste past. Zij gebruikt naast het gesprek verschillende werkvormen zoals mindfulness & creatieve werkvormen en zorgt dat u in beweging komt door uw vragen onder ogen te zien. Bij Yvonne gaat het om aandacht, erkenning, herkenning, verwerking en inzichten krijgen in uw denken, voelen en doen. Zij gebruikt oplossingsgerichte technieken en methoden uit de cognitieve gedragstherapie.

Op onze website kunt u uitgebreidere informatie vinden over Annette Koedood en Yvonne Vijverberg en hun werkwijze. U kunt onze gastvrouwen eveneens om informatie vragen.

Recente sponsoring heeft het mogelijk gemaakt dat Inloophuis Carma voor zijn gasten een deel van de kosten voor deze begeleiding vergoedt.

Voor vragen info@inloophuiscarma.nl of info@laplumecoaching.nl of info@psyvon.nl.



Wandelen

Afgelopen jaar hebben we meerdere malen wandelen in het programma van het inloophuis geplaatst. Wegens te weinig animo zullen we de komende maanden het wandelen niet inplannen. Mocht u wel graag willen wandelen, laat het ons weten!

Kanjermiddag en Young Carma

In oktober is er geen kanjermiddag in verband met de herfstvakantie.

Op 19 november zal er wel een gezellige middag worden georganiseerd voor Young Carma. Kinderen van 11 t/m 15 jaar die op welke wijze ook met kanker te maken hebben, zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan deze activiteit. Deze middag gaan we, onder deskundige begeleiding, hout bewerken. Er kan van alles worden gemaakt! De middag vindt plaats in een werkplaats De Braillestraat 11 in 's Gravenzande. Aanmelden kan tot 13 november door ons een [mail](#) te sturen. Klik [hier](#) om de flyer te bekijken.

Lustrumevenementen:

12 oktober: High Tea met presentatie WKOF

23 november: 'Huidverzorging bij Kanker' door Apotheek&Beauty

18 december: Kerstconcert met Vocaal Ensemble Good Company & afsluiting lustrumjaar



Wist u dat...

- nadere informatie over bovengenoemde lustrumactiviteiten in de komende nieuwsbrieven volgt?
- Jaap de Groot het Carmakoor vanaf begin september muzikaal begeleidt? U altijd welkom bent op de koorochtend?
- de vrijwilligers van het inloophuis op **17 september jl.** een gezellige avond met elkaar hebben gehad waarbij we te gast waren bij de Lierse Boulesclub "De Boul-lier"?
- Partycentrum De Ark in De Lier het 50 jaar bestaan viert op **zaterdag 8 oktober** vanaf 10:00? Inloophuis Carma daar ook aanwezig mag zijn?
- op **13 oktober** in MC Antoniushove te Leidschendam een informatieavond gehouden wordt over borstkanker en dat Inloophuis Carma daar met een stand staat?
- drs. E. Coerkamp, radioloog, dan om 19.30 uur een informatiesessie over borstonderzoek geeft?
- hierover meer informatie te vinden is op www.mchaaglanden.nl/agenda?
- Inloophuis Carma op **27 oktober 2016** weer deelneemt aan Beursvloer Westland?



Inloophuis: Oranjetuin 15, Naaldwijk
Telefoon:06 - 14237791

