



Vrijwilligerspunt Raalte - Passage 3 - 8102 EW Raalte
0572-365343 - vrijwilligerspuntraalte@wyz.nu

Vrijwilligerspunt Heino - Marktstraat 7 - 8141 GA Heino
0572 - 700212 - vrijwilligerspuntheino@wyz.nu



We zijn blij met jou als vrijwilliger en waarderen jouw inzet enorm!

Daarom ligt er in de periode van **maandag 8 tot en met donderdag 18 april a.s.** een bedankje voor je klaar bij het Vrijwilligerspunt Raalte.

Iets gezelligs, iets lekkers om te drinken,
iets lente-achtigs, iets met een uitdaging of...

De keus is aan jou!

We beginnen de uitreiking van de vrijwilligers-bedankjes met een woordje vanuit de gemeente Raalte en het Vrijwilligerspunt op **maandag 8 april vanaf 18.30 uur bij het Vrijwilligerspunt Raalte.**

We heten je hier welkom voor koffie met iets lekkers.

Van 19.00 uur tot 19.30 uur is het officiële programma. Aansluitend kun je je bedankje ophalen, maar dit kan ook in de twee weken erna tijdens openingstijden van het Vrijwilligerspunt.

Het is noodzakelijk om je aan te melden voor de bijeenkomst en / of het bedankje.

Klik [hier](#) om je aan te melden.

Lukt het niet om je digitaal aan te melden op <https://www.wijz.nu/dankzij-vrijwilligers>?

Geen probleem, het Vrijwilligerspunt helpt je hier graag mee.

Vrijwilligerspunt Raalte

Passage 3 (Kulturhus)

Telefoonnummer: 0572-365343

E-mail: vrijwilligerspuntraalte@wijz.nu

Openingstijden: di en woe van 10.00 – 12.30, do van 14.00 – 16.30 uur

Training 'kennismaken met Mindfulness'

Op maandag 15 april start Impluz, in samenwerking met het Vrijwilligerspunt, met de training 'kennismaken met Mindfulness' in Raalte. De cursus heeft als doel mensen te leren omgaan met stress en hen te leren in het 'hier en nu' te leven.

De eisen die in het dagelijks leven gesteld worden, gepaard gaande met veel verschillende taken en rollen, leiden ertoe dat mensen met grote snelheid leven. Dit kan als gevolg hebben dat signalen van (hoge) stress worden genegeerd of zelfs niet meer als signalen worden herkend. Vervolgens kan dit leiden tot zowel lichamelijke als psychische chronische stressreacties. Mindfulness heeft bewezen het psychisch welbevinden te verbeteren en leert mensen adequater omgaan met bijvoorbeeld chronische pijn, stress en somberheid.

In de training 'kennismaken met Mindfulness' leer je meer in het hier en nu te leven en leer je anders omgaan met zorgelijke gedachten en stress. Je leert meer afstand te nemen van gedachten en gevoelens en minder op de automatische piloot te reageren.

De training bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur en er wordt vooral geoefend met Mindfulness oefeningen zoals adem- en bewegingsoefeningen. Ook worden ervaringen uitgewisseld welke opgedaan worden tijdens de oefeningen. De vier bijeenkomsten van de training staan gepland op de maandagen: 15 april, 29 april, 6 mei en 13 mei, van 9.30 uur – 11.30 uur.

Deelname aan deze training is gratis voor iedereen die vrijwilligerswerk doet in de gemeente Raalte!

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en/of aanmelden kan er contact opgenomen worden met het secretariaat van Impluz, 0570-604900 of info@impluz.nl. Ook kun je je aanmelden via de website www.impluz.nl/cursussen.



Maatjespunt Raalte is gelanceerd!

Het Maatjespunt Raalte is 11 februari jl. gelanceerd! Wethouder Gerria Toeter en Yvonne van der Heijden van WijZ welzijn hebben de website 'opengesteld'. Dit betekent dat Raalte, met al haar buurtdorpen, vanaf de 11e februari een eigen digitaal Maatjespunt heeft.

Maar waarom een Maatjespunt?

Ieder van ons kan wel eens wat hulp gebruiken of behoefte hebben aan een praatje. Veel mensen krijgen die hulp van familie, vrienden of burens, maar niet voor iedereen is dat vanzelfsprekend. Het is dan fijn om te weten dat je in contact kunt komen met hulpbieders die uit de buurt komen en met alle plezier een handje komen helpen! Een Maatje!

Via de website www.maatjespuntraalte.nl kunnen organisaties vacatures plaatsen voor Maatjes, maar ook inwoners uit de gemeente Raalte kunnen op de site kenbaar maken dat ze Maatje willen worden voor een bepaalde klus of vraagstuk.



Vrijwilliger van de maand

Op zondagmiddagen organiseert Anny Rijke samen met haar man de koffiemomenten bij 'De Buut' in Raalte. Mensen uit de omgeving die behoefte hebben aan een praatje en wat gezelligheid, zijn hier iedere week van harte welkom. Anny is bovendien vrijwilligster bij het Zelfregiecentrum in Raalte, waar ze gastvrouw is. Ook daar staat ze klaar voor mensen die graag aanspraak hebben en gezelligheid opzoeken.

Anny is een bevlogen vrijwilligster, maar ze vindt het eigenlijk helemaal niet nodig om zelf in de belangstelling te staan. Maar daar dachten andere mensen anders over. Anny werd voorgedragen en ook gekozen als vrijwilligster van de maand maart 2019 in de gemeente Raalte! Omdat ze gewoon hartstikke mooi werk doet en dat bést eens even de aandacht mag krijgen!

Anny doet ook schoonmaakwerk in Raalte en tijdens haar werk werd zij verrast door een bezoek van de vrijwilligersmakelaar Raalte, die haar een oorkonde overhandigde en een geluksvogeltje van Magies Glas. Ook kwam de goedgevulde appeltaart van de Parabool mee om haar benoeming extra feestelijk te maken!



Doe je mee?

Heb je gehoord van **NLdoet**? De grootste vrijwilligersactie van Nederland! Op **vrijdag 15 en zaterdag 16 maart** is het weer zo ver. Ook in de gemeente Raalte zijn er volop mogelijkheden om je, samen met andere inwoners uit de gemeente, actief in te zetten voor een korte vrijwilligersklus. Gezellig en heel zinvol om in een paar uur samen iets moois voor elkaar te krijgen, een klus die anders blijft liggen.

Heb jij op 15 of 16 maart nog een paar uur vrij in je agenda? Kijk dan eens op www.nldoet.nl. Je vindt hier allerlei klussen, ook bij jou in de buurt, waarvoor je je kunt aanmelden.

<https://www.youtube.com/watch?v=xKsoJJMbHp4&list=PL6D087780FFBE333F&index=1>

Copyright © 2019 Vrijwilligerspunt Raalte-Heino

[Hier kunt u zich afmelden voor berichten van het vrijwilligerspunt](#)

