

Nieuwsbrief Raalte

april 2019



Beste lezer,

Hierbij ontvangt u onze nieuwsbrief over de werkzaamheden en ontwikkelingen bij WijZ welzijn en De Kern maatschappelijke dienstverlening. Beide partijen werken aan het bevorderen van welzijn en welbevinden van inwoners

van de gemeente Raalte. Ieder op een andere manier, waar mogelijk ook vanuit samenwerking of aansluiting, proberen wij inwoners te helpen en ondersteunen. Wij brengen u graag gezamenlijk op de hoogte van wat wij zoal doen.

In deze uitgave artikelen over de DankZij Vrijwilligersdagen, vacature vrijwilligersbaan balie Vrijwilligerspunt Raalte, wijk safari Raalte, assertiviteitstraining De Kern, cursus 'Samen op Pad', Welzijn op Recept, kenniskaravaan, Home-Start vrijwilligers ronden basistraining succesvol af, welzijnscoaches gezocht en nieuws van de wandelgroep Samen Wandelen in Salland. Veel leesplezier!



DankZij Vrijwilligersdagen

Wethouder Gerria Toeter verzorgde maandagavond 8 april de aftrap van de DankZij Vrijwilligersdagen in het Kulturhus in Raalte. Ze sprak daarbij haar dank uit aan alle vrijwilligers uit de gemeente.

“Wat zou Raalte, met haar buurtdorpen zijn, zonder de inzet van al onze vrijwilligers? Daar kan ik me geen voorstelling van maken. Dus een grote dank aan alle vrijwilligers is wel op zijn plaats. Van ondersteuning in de zorg, het onderhoud van het groen bij een instelling, organisatie van een jaarlijks evenement tot als Maatje met iemand optrekken. Het zijn enkele van de vele vormen van belangrijk vrijwilligerswerk”, aldus de wethouder.

Mirjam Bongertman, vrijwilligersmakelaar van WijZ welzijn, gaf aan blij en verrast te zijn door het overweldigende aantal aanmeldingen. Daar waar andere jaren gemiddeld 150 vrijwilligers deelnamen aan een DankZij-avond, hebben voor deze nieuwe vorm, namelijk het uitreiken van Bedankjes, zich al zo’n vijfhonderd vrijwilligers gemeld. Deze bedankjes konden gedurende twee weken worden afgehaald bij het Vrijwilligerspunt, mits men zich daarvoor had aangemeld.

Op de avond werden Erik Feijen, vrijwilliger bij Fonds voor Ons, Marian Kodden, vrijwilligster bij het Hospice en de Zonnebloem, en Mirthe Koerhuis, vrijwillige welzijnscoach bij WijZ welzijn geïnterviewd door Henny Zomer van WijZ. Marian vertelde: “Vrijwilligerswerk doe je niet alleen voor de ander, het geeft jezelf ook een goed gevoel”. En Erik Feijen

sloot het interview af met een betekenisvolle zin: "Fonds voor Ons hoeft geen geld of meer vrijwilligers, wat wij willen is dat mensen omzien naar elkaar en bij nood bij ons komen."

De Bedankjes zijn attenties in de vorm van een cadeautje of cadeaubon, die de vrijwilliger kon kiezen uit een breed samengesteld assortiment. Verschillende ondernemers uit de gemeente Raalte, namelijk Willems Mitra Raalte, Juud & Jul, Marskramer, bakkerij Jorink, Bruna, Parabool en Dimence, toonden ook hun blijf van waardering naar al het vrijwilligerswerk, door deze actie te ondersteunen.



Wethouder Gerria Toeter en een medewerker van SallandWonen in gesprek met een buurtbewoner van de Grutto tijdens de wijksafari donderdag 25 april

Ga je mee op Wijksafari?

WijZ welzijn en de Kr8 van Raalte zijn weer begonnen met de Wijksafari. In Raalte Noord (Grutto), Centrum (Dahliastraat) en Zuid (Johanna van Burenlaan)). Met twee medewerkers wordt bij bewoners aangebeld om een kopje koffie of thee te drinken en te vertellen hoe men er woont. Wat gaat goed en wat kan beter!

Omdat deze werkwijze nog nieuw is in Raalte-dorp vinden bepaalde bewoners al snel dat het goed gaat. Andere bewoners die deze bezoeken leuk en interessant vinden willen graag wat meer 'levendigheid' in de buurt. Al was het dat je elkaar gedag zegt of welkom heet (als nieuwe bewoner). Er zijn ook bewoners die hun zorgen uitspreken over eenzame ouderen, nieuwkomers of jonge gezinnen die geen contact maken.

Voor WijZ welzijn en de Kr8 van Raalte zijn deze signalen voldoende om de wijksafari door te zetten en nog beter zichtbaar te worden in de wijken. Er wordt gezocht naar meer creativiteit om met bewoners in gesprek te komen. Jong en Oud. Heeft u ideeën en suggesties die kunnen helpen om de bewoners nog meer en beter te bereiken? Bel of mail me dan gerust. Kamal Ramkalup, telefoonnummer 06 46 85 53 38

e-mailadres k.ramkalup@wijz.nu

Locaties en data Wijk safari's

Raalte Noord, locatie Grutto

maandag 20 mei en dinsdag 18 juni

Raalte-Centrum, locatie Dahliastraat

Woensdag 1 mei, maandag 27 mei en donderdag 27 juni

Raalte Zuid, locatie Johanna van Burenlaan

Dinsdag 7 mei, donderdag 13 juni en woensdag 3 juli

We zullen rond 14.30 uur klaar staan met koffie/thee en iets lekkers. Voor de kinderen is er ranja.

Wie is er?

Vanuit verschillende organisaties gaan medewerkers met ons mee. En deze personen hebben allemaal een luisterend oor voor u als buurtbewoner.



Vrijwilligerspunt Raalte biedt jou een levendige vrijwilligersbaan aan de balie!

Vrijwilligerspunt Raalte, gevestigd in het Kulturhus in Raalte, is er voor mensen die vrijwilligerswerk (willen) doen én organisaties die met vrijwilligers (willen) werken. Kom jij goed tot je recht als je mensen te woord kan staan, zowel telefonisch en per mail, als aan de balie? Vind je het leuk om te weten wat er allemaal komt kijken bij het plaatsen van vacatures en het meedenken met vrijwilligers? Staat de combinatie met wat licht administratief werk jou aan? Dan zijn wij ontzettend benieuwd naar jou! Heb je belangstelling of wil je meer informatie? Neem dan contact op met vrijwilligersmakelaar Mirjam Bongertman, m.bongertman@wijz.nu of bel 06 8254 7456.



Basistraining Home-Start met succes afgerond

Donderdag 18 april heeft een nieuwe groep vrijwilligers de basistraining van Home-Start weer met succes afgerond. Ze zijn klaargestoomd om gezinnen in de gemeenten Raalte, Dalfsen en Ommen/ Hardenberg te ondersteunen. Dit zullen ze doen door ouders ondersteuning, praktische hulp en een maatjescontact te bieden.

Vrijwilligers uit zowel Dalfsen als Raalte en Ommen/Hardenberg hebben samen in de Trefkoele+ de basistraining gevolgd. Vervolgens zullen zij in hun eigen gemeente ingezet worden bij gezinnen met kinderen van 0 t/m 12 jaar. Gezinnen die het fijn zouden vinden om wat steun te krijgen van een ervaren ouder, waarmee ze kunnen sparren en leuke dingen doen. Tijdelijk een steuntje in de rug krijgen, om het daarna weer zelf te doen.

De vrijwilligers staan te popelen om aan de slag te gaan, dus kun je een steuntje in de rug gebruiken, meld je aan! Hiervoor kun je contact opnemen met de coördinator Paulien Zandbelt via home-startraalte@wijz.nu of tel. 06-1035 2558. Voor meer informatie kun je ook kijken op www.home-start.nl



Cursus 'Samen op Pad' in Raalte

Samen is leuker dan alleen, maar dat gaat niet voor iedereen vanzelf. Mensen die door omstandigheden een gering sociaal netwerk hebben, zullen dit herkennen. Als u daar graag verandering in wilt brengen, is deze cursus misschien iets voor u. WijZ welzijn Raalte en Impluz-preventie organiseren de cursus "Samen op Pad" in Raalte. Deze cursus start op **maandag 6 mei van 13.30 tot 15.30 uur.**

Soms vallen de vertrouwde dingen weg; omdat je even de energie niet hebt of hebt gehad om ze te onderhouden of vast te houden. Zo kan dat ook gaan met je sociale netwerk. Je kunt ineens bemerken dat je niet weet waar en hoe te beginnen om dit weer op te bouwen, uit te breiden of aan te gaan.

De eerste stap om nieuwe contacten te leggen is vaak lastig. Jezelf in beweging brengen, jezelf motiveren dat is met een groep vaak makkelijker. Daarom bieden we deze cursus aan waarin u – samen met anderen – letterlijk en figuurlijk op pad gaat. U krijgt handvatten en oefeningen die helpen bij het vinden en maken van nieuwe contacten en u leert omgaan met teleurstelling. Naast luisteren en praten, gaat u ook praktisch bezig met een aantal opdrachten.

Wanneer de cursus is afgerond, weet u wat belangrijk is in het aangaan en onderhouden van vriendschappen en contacten. U weet wat uw eigen kwaliteiten zijn hierin, bent beter in staat om nieuwe contacten op te bouwen en u heeft daar zelfs al een start mee gemaakt.

Praktische informatie:

De bijeenkomsten vinden plaats op de maandag 6, 13, 20 en 27 mei van 13.30 tot 15:30 uur in Raalte. Deelname is gratis voor inwoners van de Gemeente Raalte. Er is geen verwijzing nodig. Voor informatie kunt u bellen naar Tamara van der Zee: 06-5396 2131. Aanmelden kan bij info@Impluz.nl.



Weer een boeiende Kenniskaravaan op 23 mei vol=vol!

Raalter Uitdaging en Vrijwilligerspunt Raalte organiseren samen door het jaar heen praktijkgerichte Kenniskaravanen, waarbij zij hun beider netwerk mogelijkheid bieden voor gratis deelname. Op donderdag 23 mei a.s. is er weer zo'n boeiende Kenniskaravaan! Het wordt een inspiratiesessie met als thema:

Breng jouw (organisatie)boodschap succesvol over!

Want het kan haast niet anders, of ook jij bent dagelijks bezig met het overbrengen van boodschappen. Je wilt inwoners in jouw dorp op de hoogte brengen van je nieuws, je wilt leden werven voor jouw vereniging of je wilt mensen ervan overtuigen dat het te gek is om bij jouw organisatie vrijwilligerswerk te komen doen.

Hoe overtuigend breng jij eigenlijk je boodschap? Hoe kun je zorgen dat jouw boodschap gehoord of gelezen wordt?

Tijdens deze inspiratiesessie neemt Nico de Jong van Onwijs Marketing www.onwijsmarketing.nl je mee in

7 psychologische principes die je kunnen helpen om jouw boodschap (o.a. via social media) succesvoller over te brengen.

Voor wie?

Iedereen die binnen de gemeente Raalte verbonden is aan een vereniging, stichting of maatschappelijke organisatie en/of er vrijwilligerswerk doet

Wanneer?

donderdag 23 mei a.s.

Programma

19.00 tot 19.20 uur inloop met koffie/thee

19.30 tot 20.30 uur inspiratiesessie

20.30 uur tot 21.30 uur mogelijkheid tot napraten en het stellen van vragen aan Nico de Jong.

Waar?

De locatie zal ergens in de gemeente Raalte zijn en wordt minimaal 1 week vóór de Kenniskaravaan aan de deelnemers gemaild.

Aanmelden voor de Kenniskaravaan kan via info@raalteruitdaging.nl t/m dinsdag 14 mei a.s. Er zijn slechts 50 plekken beschikbaar, dus meld je zo spoedig mogelijk aan, want vol = vol.

Assertiviteitstraining

De Kern maatschappelijke dienstverlening organiseert dit najaar een assertiviteitstraining. Deze training is bedoeld voor volwassenen die het moeilijk vinden om op te komen voor zichzelf, hun wensen te uiten of hun mening te geven. Assertief zijn heeft te maken met de manier van reageren op de wensen en eisen van anderen zonder uw eigen wensen uit het oog te verliezen. Diverse onderwerpen komen tijdens de bijeenkomsten aan de orde. Door te oefenen leert u deze vaardigheden in de praktijk toe te passen. Tijdens deze training deelt u uw ervaringen en oefent u met de vaardigheden. Het bewust worden van uw eigen gedrag staat in deze training centraal. Daarnaast ontwikkelt u vaardigheden waardoor u in staat bent om het contact met anderen te verbeteren. U wordt weerbaar en vergroot uw zelfvertrouwen.

De training bestaat uit maximaal zeven wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De eerste bijeenkomst start op **maandag 9 september van 19.00-21.00 uur**.

De bijeenkomsten zijn in het Kulturhus Raalte, Passage 10. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers. Deelname vanaf 18+ en er is geen leeftijdsgrens. De training is gratis.

Voor aanmelden en informatie kunt u contact opnemen met De Kern (0570-547300). Aanmelden kan telefonisch of via het online aanmeldformulier op www.stdekern.nl

Welzijn op Recept

ondersteunt mensen bij het verhogen van welbevinden en veerkracht

Wanneer het leven even niet meezit, ontwikkelen veel mensen sombere gevoelens, daalt het zelfvertrouwen en gaat men piekeren. Dit kan het gevolg zijn van verlieservaringen (van naasten, werk, gezondheid), relatieproblemen of een zieke partner. Mensen met deze klachten hebben niet altijd medische of psychologische hulp nodig. Voor deze mensen is Welzijn op Recept mogelijk een uitkomst. Bij Welzijn op Recept komt er een welzijnscoach langs, die met u op zoek gaat naar een activiteit die u gelukkiger maakt. Het is maatwerk; we kijken naar uw persoonlijke situatie en zoeken een oplossing die bij uw leven past.

In vier maanden tijd hebben zich al dertig mensen aangemeld bij WijZ welzijn.

Enkele ervaringen: "Wij als dochters wilden moeder helpen, maar konden haar eenzaamheid niet helemaal wegnemen. Zelf waren we nooit op de oplossing van een huisdier gekomen, nu is ze 's avonds nooit alleen."

"De welzijnscoach hielp mij over de drempel om verder te zoeken, nu heb ik een leuke activiteit en groep mensen gevonden."

Wilt u weer iets gaan doen? Een welzijnscoach gaat samen met u op zoek naar een activiteit die u gelukkiger maakt. Zijn de kosten een probleem voor u, dan kunnen we samen zoeken naar een oplossing.

Meer informatie of aanmelden? Tamara van der Zee van WijZ welzijn helpt u graag: t.vanderzee@wijz.nu of 0572-367053 of 06-5396 2131

Bent u alleen op zoek naar sport- en beweegactiviteiten, dan kunt u terecht bij: brigit.trooster@sportbedrijfraalte.nl of 0572-760606 of 06-13366627.

Welzijnscoaches gezocht

Wij zoeken vanwege het succes van Welzijn op Recept nieuwe enthousiaste coaches die affiniteit hebben met (kwetsbare) mensen. Je voert, goed luisterend, gesprekken met mensen die door een huisarts of andere verwijzer doorgestuurd zijn naar de welzijnscoach, of zichzelf hebben aangemeld. Als welzijnscoach help je mensen door middel van gesprekken bij het scherp krijgen van behoeften, talenten, wensen, kwaliteiten en valkuilen en help je diegene zoeken naar (welzijns)aanbod dat voldoet aan de vraag en de behoefte van de persoon. Soms betekent het letterlijk drempels over, door een keer samen naar een activiteit te gaan. Als coach werk je samen met de cliënt toe naar een groter netwerk, meer zelfvertrouwen, succesmomentjes en naar een zinvolle en leuke invulling van de dag of week.

Je wordt op basis van karakter, interesses en beschikbaarheid 1-op-1 gekoppeld. Je gaat, meestal wekelijks, soms om de week, op huisbezoek om de ander te ondersteunen en begeleiden bij het benutten van mogelijkheden en het ontwikkelen van (verborgen) kwaliteiten. Daarnaast onderhoud je contact met de coördinator over de voortgang en neem je actief deel aan de intervisiebijeenkomsten met de andere vrijwillige welzijnscoaches.

Een leuke, leerzame, afwisselende en uitdagende vrijwilligersplek, waarbij de focus ligt op het meebewegen met de ontwikkeling en mogelijkheden van de ander. Om te zorgen dat onze welzijnscoaches hun werk goed kunnen uitvoeren en zichzelf kunnen ontwikkelen, krijgt elke nieuwe welzijnscoach een training en leer je van je mede-coaches tijdens de intervisiebijeenkomsten.

Wij vragen:

- Enthousiast en zelfstandig persoon
- Communicatief sterk
- Affiniteit met kwetsbare doelgroep(en)
- Je kent je grenzen en kunt om hulp vragen
- Je vindt plezier, betrokkenheid en professionaliteit belangrijk
- Beschikbaarheid van minimaal 2 uur per week
- Je kunt beschikken over een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)

Wij bieden:

- Trainingen om deskundigheid te bevorderen
- Intervisie
- Begeleiding

Herken je jezelf in dit profiel? Neem dan contact op met Tamara van der Zee: t.vanderzee@wizjz.nu of 06-53962131



Nieuws van de wandelgroep Samen Wandelen in Salland (SWS)

De afgelopen maand zijn door alle reclame, mede vanuit de Kr8 van Raalte, nieuwe aanmeldingen gekomen voor de wandelgroep. Dat is mooi, we heten alle nieuwe wandelaars van harte welkom! Inmiddels staan er 30 wandelaars op de deelnemerslijst, een prachtig aantal.

Zaterdag 6 april maakte een groep van 20 personen een prachtige en gezellige wandeling rondom Holten. In tegenstelling tot de vorige wandeling, was het droog en 13 graden, lekker wandelweer dus! Voor sommige fanatiekelingen onder ons was dit een goede reden om de blauwe-pijlen-route bijna twee keer te lopen; ook deze wandelaars besloten later toch

gezamenlijk koffie te komen drinken in Hotel Hoog Holten.

Paaszaterdag werd er gewandeld in de omgeving van 'De Steile Oever' in Ommen.

Rolstoelvriendelijke routes mei t/m september

Zaterdag 4 mei (1e zaterdag van de maand)

Route van 5km (waarschijnlijk in Heeten)

Zaterdag 1 juni (1e zaterdag van de maand)

Route van 5km (waarschijnlijk Den Alerdinck Heino)

De eerste zaterdag van de maand juli, 6 juli, is er **geen** rolstoelvriendelijke route!

Zaterdag 25 juli (3e zaterdag van de maand)

Route van 10km

Zaterdag 3 augustus (1e zaterdag van de maand)

Route van 5km

Zaterdag 7 september (1e zaterdag van de maand)

Route van 5km

Vindt u het leuk om mee te gaan met rolstoel of om deze routes ook voor 2020 uit te zetten en te begeleiden? Neem dan contact op met Tamara van der Zee, 06-5396 2131 of t.vanderzee@wijz.nu

SWS samenwerking SW4D

De Sallandse Wandelvierdaagse (SW4D) heeft sinds vorig jaar een kortere route (12 kilometer) voor diegenen die wel mee willen doen, maar waarvoor de gebruikelijke afstanden te ver zijn. Onze wandelgroep loopt mee en draagt in de voorbereidingen naar de vierdaagse al de SW4D shirts!

Wilt u meedoen met de vierdaagse, maar denkt u dat u nog wel wat training kunt gebruiken? Wandel dan met de SWS wandelgroep mee in de aanloop naar de SW4D. Meer informatie bij Tamara van der Zee, 06-53962131 of t.vanderzee@wijz.nu

Stem op Raalte voor de Wandelgemeente 2019

Wij gunnen 'onze' gemeente Raalte de titel **Wandelgemeente 2019**. Onze gemeente is één van de drie genomineerden, naast Opsterland en Valkenburg aan de Geul. Deze verkiezing is uitgeschreven door wandelkrant 'te voet'. De routes van de SW4D (Stichting Sallandse Wandelvierdaagse) liggen voor het grootste gedeelte binnen de gemeente Raalte en de duizenden deelnemers roemen de prachtige wandelomgeving.

Houd jij van wandelen (of gewoon van de mooie gemeente Raalte) en wil je wel meehelpen om gemeente Raalte de titel 'Wandelgemeente 2019' te bezorgen? Dan kun je je stem uitbrengen via onderstaande link.

<https://tevoetonline.nl/specials/wandelgemeente-van-het-jaar/wandelgemeente-van-het-jaar-2019-genomineerden>



WijZ welzijn Raalte - Passage 13 - 8102 EW Raalte - 0572 367 050
De Kern maatschappelijke dienstverlening - Passage 10 - 8102 EW Raalte - 0570 547 300



Copyright © 2019 WijZ welzijn Raalte en De Kern maatschappelijke dienstverlening

[Hier kunt u zich afmelden voor deze nieuwsbrief](#)

