

[Bekijk dit bericht in uw browser](#)

Nieuwsbrief mei 2020



Nieuwsbrief verspreiden onder jullie vrijwilligers

Wij willen graag onze Nieuwsbrieven delen met zo veel mogelijk vrijwilligers binnen de gemeente Raalte.

We hebben namelijk vaak iets te bieden! Workshops of trainingen bijvoorbeeld. Of nieuwtjes over vrijwilligerswerk.

Alle vrijwilligers bereiken kunnen wij niet, daarom vragen wij je om onze Nieuwsbrief te verspreiden onder alle vrijwilligers

in jullie organisatie. Zo hoeft bijna geen vrijwilliger een nieuwtje te missen! Alvast hartelijk dank!



We zijn er voor jou!
Óók in deze coronatijd

Bel ons gerust
06 8254 7456

Of meld je aan via
www.vrijwilligerspuntraalte.nl

Een helpende hand bij boodschappen of videobellen, een kaartje ontvangen of gewoon een praatje maken.

Vanwege de genomen maatregelen in verband met het coronavirus coördineren we de hulpvraag en het aanbod voor de inwoners in de gemeente Raalte.

Als je toch in de problemen komt dan is er de hulplijn **038 - 456 97 00**. Die mag je bellen als je problemen krijgt thuis door de afspraken die niet doorgaan of als je een vraag hebt.

wyz welzijn

Raalte www.wyz.nu

Vrijwilligerspunt Raalte coördineert hulpvraag en -aanbod

Op verzoek van de gemeente Raalte coördineren wij vraag en aanbod coronahulp in de gemeente Raalte. Via onze speciale [coronahulppagina](#) op de website van het

Vrijwilligerspunt Raalte hebben verscheidene mensen hun hulp aangeboden. Ook zijn er verzoekjes binnengekomen voor mensen die wel wat hulp kunnen gebruiken, maar daar zelf niet om kunnen vragen.

Wij hebben daardoor al verschillende activiteiten kunnen regelen, waardoor mensen zich ontzorgd en/of gezien voelen en zijn. Zo worden er door mensen boodschappen gedaan en/of bieden zij een luisterend oor. Voor een mevrouw die vanwege haar gezondheid niet naar buiten kon is haar hondje uitgelaten.

Ook onze vrijwilligers doen actief mee, maar houden conform de coronamaatregelen een pas op de plaats. Ze onderhouden contact via een kaartje of per telefoon en/of zijn belmaatje.

Voor veel mensen is hulp vragen moeilijk. De schroom is soms te hoog. Blijf naar elkaar omzien. Meld het ons als je zelf geen hulp kunt bieden, maar wel constateert dat iemand hulp nodig heeft en daar zelf niet om kan vragen.

Houd moed en houd vol. Op gepaste afstand en met een pas op de plaats kijken wij vooruit.





Wandelgroep Samen Wandelen Salland actief een pas op de plaats

De wandelgroep Samen Wandelen Salland houdt een pas op de plaats en geeft gehoor aan het verzoek om thuis te blijven. Dat betekent niet dat er niet gewandeld wordt, dat doet de wandelgroep nu virtueel.

“Man lebt zweimal, das erste Mal in der Wirklichkeit, das zweite Mal in der Erinnerung” - Honoré de Balzac

Aan de hand van foto's en het ophalen van herinneringen aan de eerdere SWS wandelingen in 2019 en de recente SWS wandelingen in 2020 zorgt Joke Bannink ervoor dat de wandelclub actief en in verbinding blijft. Zodra de situatie het weer toe laat gaat wandelgroep SWS verder met het bewandelen van nieuwe routes en het maken van herinneringen.

Samen **W**andelen **S**alland, elk seizoen mooi!



Mentaal Fit online

Een cursus om mentaal weerbaarder te worden

Ben jij ook weleens de grip op jezelf kwijt? Verlies jij je in emoties terwijl je dit eigenlijk niet wilt? Of je wordt kwaad vanwege iets kleins. Merk je dat het slapen minder gaat? Soms lijkt het alsof emoties je overspoelen.

Gelukkig is er veel wat jij kunt doen om een betere balans in je leven te krijgen. Als je hier behoefte aan hebt of nieuwsgierig bent hoe je de regie in eigen hand kunt houden, is deze cursus die door Impluz gegeven wordt misschien een goede stap voor jou.

In de cursus Mentaal Fit leer je wat je zelf kunt doen om dit soort situaties beter te verdragen en om er anders mee om te gaan waardoor jij je prettiger voelt. Door oefeningen en handvatten leer je om jouw balans te (her)vinden. De training Mentaal Fit ondersteunt het vergroten van de psychische veerkracht.

Informatie en aanmelding

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten en we gaan online werken met kleine groepen. We bieden technische ondersteuning waar nodig. De cursus start in mei/juni, de startdata worden binnenkort bekend gemaakt.

Je kunt je aanmelden via de website van

Impluz: <https://www.impluz.nl/cursussen/mentaal-fit> of via het secretariaat: info@impluz.nl



Kenniskaravaan 1,5 meter verder

Het Vrijwilligerspunt Raalte en de Raalter Uitdaging hebben in maart jl. een nieuwe kenniskaravaan uitgezet met als thema 'Het beste van jezelf laten zien'. Het doel van deze kenniskaravaan is kennis delen, verbinding maken en vooral ook plezier hebben. Verschillende sprekers die vanuit hun expertise kennis en ervaring willen delen over het

belang van beweging, kleuren en vormgeving stappen in. In aansluiting op deze kleurrijke verhalen gaan de deelnemers zelf aan de gang met kleur bekennen.

Het was de bedoeling dit jaar vanuit verschillende invalshoeken en inspiratiebronnen vier netwerkbijeenkomsten te organiseren voor vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties. Door de coronacrisis is de kenniskaravaan nog niet van start gegaan. Wij kijken positief vooruit en hopen in september 1,5 meter verder van start te kunnen gaan met de kenniskaravaan.

Het hoe, wat en waar daar zijn we mee bezig. We houden je graag op de hoogte.

Blijf omzien naar elkaar



Vrijwilligerspunt Raalte - Passage 3 - 8102 EW Raalte

06 8254 7456 - vrijwilligerspuntraalte@wijz.nu

Vrijwilligerspunt Heino - Marktstraat 7 - 8141 GA Heino

06 8254 7456 - vrijwilligerspuntheino@wijz.nu



Copyright © 2020 Vrijwilligerspunt Raalte

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