

Nieuwsbrief Raalte

februari 2021

wijz
welzijn


de kern
maatschappelijke dienstverlening



'Vriendenkringen' start in de gemeente Raalte

MEE en WijZ welzijn Raalte gaan samen starten met het concept 'Vriendenkringen'. Vriendenkringen hebben als doel om netwerken op te bouwen en/of uit te breiden en we zien in Raalte dat die behoefte groot is. Meld je ook aan als vrijwilliger of als geïnteresseerde.

[Lees meer](#)



Koffie drinken bij TraXX

Jongeren centrum TraXX is niet alleen toegankelijk voor jongeren. Maar ook voor volwassenen en senioren. Op woensdag 3 maart tussen 10.00 en 12.00 opent TraXX de deuren voor iedereen die behoefte heeft aan sociaal contact. Gezellig een potje pesten, samen sjoelen of gewoon een kopje koffie met een goed gesprek? Iedereen is van harte welkom. Leeftijd is onbelangrijk.

[Lees meer](#)

Tip en foto van collega Anne: 'Genieten van kleine dingen maakt het leven groter'



Hoe ervaar jij de lockdown?

Je persoonlijke situatie bepaalt mede of je de lockdown wel of niet positief ervaart. Toch ervaren veel mensen (jong én oud) eenzaamheid. Hoe kun je dan toch de lockdown positiever doorkomen? Door uit te vinden wat je gelukkig maakt en te kijken naar wat nog wel kan. Beweging en activiteiten helpen hierbij. Zo kun je bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen, videobellen met een vriend of vriendin, wellicht online een potje schaken of creatief bezig zijn. Wanneer dit niet alleen lukt is er altijd de mogelijkheid een beroep te doen op onze collega's van WijZ welzijn. Samen kijken we wat we voor je kunnen betekenen.



Welzijnscoaches WijZ welzijn

Collega's Femmy en Anne (coördinatoren Welzijn op Recept) hebben online contact met de vrijwillige Welzijnscoaches.

Het coronavirus en de lockdown hebben veel invloed op onze mentale maar ook fysieke gezondheid. Meer mensen jong én oud hebben behoefte aan sociaal contact, hulp op allerlei fronten, willen graag coronaproof wat ondernemen of hebben de behoefte aan een luisterend oor. Hierin kunnen de Welzijnscoaches iets betekenen.

Ouderenmishandeling, wat kun je als vrijwilliger doen?

Als vrijwilliger weet je veel over de ouderen waar je contact mee hebt. Je ziet veel, je hoort veel en misschien vertelt de oudere veel aan jou over wat hem of haar dwars zit. Soms ben jij de eerste die opmerkt dat er iets aan de hand is. Wat moet je dan doen als je één van de signalen herkent? Als je één van de signalen herkent, betekent dat niet direct dat er sprake is van ouderenmishandeling. Maar, het betekent misschien wel dat je je zorgen begint te maken. Wat kun je als vrijwilliger doen als je je zorgen maakt?

In de [publicatie](#) van Movisie wordt toegelicht wat ouderenmishandeling is, wat de signalen zijn, wat de wet zegt over ouderenmishandeling en wat jij als vrijwilliger kunt doen.



Volg zelf online modules

Zelf online trainingen volgen is tegenwoordig heel eenvoudig. Het is een prettige manier om te werken aan zelf geformuleerde doelen, zodat je meer grip krijgt op je gezondheid zowel mentaal, sociaal en fysiek. Dat kan via het online platform van [Minddistrict](#).

Wil jij ook toegang tot dit online platform? Neem dan contact op met de Kern sec@stdekern.nl of 0570 547300.

Passage 13
8102 EW Raalte
0572 367 050

Passage 10
8102 EW Raalte
0570 547 300



Website WijZ welzijn



Email WijZ welzijn



WijZ welzijn



Website De Kern



Email De Kern



De Kern



De Kern



Jongeren centrum TraXX



Jongeren centrum TraXX

Copyright © 2021 WijZ welzijn Raalte en De Kern Maatschappelijk Werk Raalte

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