

Nieuwsbrief mei 2022



Fietslessen voor statushouders een succes



Nederland is een fietsland. Een boodschap halen, een bezoek aan de tandarts of de kinderen naar school brengen. Het kan allemaal op de fiets. Voor veel statushouders is het kunnen fietsen niet vanzelfsprekend. CRT Raalte, Vluchtelingenwerk en WijZ welzijn Raalte hebben de handen ineengeslagen en hebben hier, door het aanbieden van fietslessen voor statushouders, verandering in gebracht.

[Lees meer](#)

Seniorenbezoek: 75-plussers stel je vragen



Het project seniorenbezoek is er voor 75-plussers in de gemeente Raalte.

Misschien heb je vragen op het gebied van welzijn, wonen of zorg.

- Is jouw woning voor nu en in de toekomst passend?
- Ben je in staat een gezonde warme maaltijd te bereiden? Heb je voldoende sociale contacten?
- Voel jij je wel eens eenzaam of ben je op zoek naar leuke activiteiten?
- Hoe is het met jouw lichamelijke en geestelijke gezondheid?

[Lees meer](#)

Leer je buurt kennen



Hoe goed ken jij jouw buurt?

Het mooie lenteweekend lokt om naar buiten te gaan. Een mooie stap om jouw buurt beter te leren kennen. Hoe? Door een activiteit voor de buurt te organiseren.

Onderstaand een aantal voorbeelden van activiteiten die jou kunnen inspireren:

- Organiseer een straatbingo
- Maak vogelhuisjes of insectenhôtels
- Fleur de straat op met bloembakken aan de lantaarnpalen
- Organiseer een high tea (of koffie ☺) en laat iedereen wat lekkers meebrengen

[Lees meer](#)

Goed leven volgens José



José is een vrouw van 64 jaar woonachtig in Heino. Door allerlei lichamelijke klachten is ze flink achterop geraakt in haar gewone doen.

Wat is goed leven voor José?

"Goed leven voor mij is weer kunnen gaan en staan waar ik wil. Dat ik niet afhankelijk ben van anderen. Dat ik niet de auto hoeft te pakken, omdat ik die 500 meter naar de supermarkt niet kan lopen.

Goed leven is voor mij actief kunnen zijn, zoals ik zelf wil. Ik hoop dat ik door de opname in een revalidatiecentrum weer kan gaan leven. Dat ik zelf weer naar mijn familie en vrienden toe kan gaan en hen niet steeds bij mij thuis hoeft te vragen.

Vroeger heb ik vrijwilligerswerk gedaan bij het Wooldhuis, hier in Heino. Daar werkte ik in het restaurant en had ik collega's. Op die manier heb ik zelfs weer betaald werk gekregen. Mede daardoor voelde ik me sterk en gezien. Nu door alle klachten, die uit zijn gemond in long-covid, ben ik heel veel kwijt. Ik hoop echt door het revalidatieproces me weer sterker te gaan voelen. Zowel in mijn lijf als in mijn hoofd. Dat zou goed leven voor mij zijn!"

Zonder actie geen beweging



Wij dagen jou uit om elke maand stil te staan bij een aantal vragen. Dit doen we per thema. Na elk thema kun je voor jezelf een afweging maken of je tevreden bent of je over een aantal vragen extra wilt nadenken of dat je iets wilt veranderen.

Deze maand het thema: sociale contacten. Even een praatje? Samen op pad gaan?

[Lees meer](#)

'Steun na partnerverlies'



Het verlies van een partner maakt veel los: verdriet, onzekerheid, pijn, boosheid, verwarring en nog veel meer. In een tijd waarin je geconfronteerd wordt met verlies, heb je misschien behoefte aan emotionele of organisatorische hulp. Denk bijvoorbeeld aan een gesprek met een professionele hulpverlener of gesprekken in een lotgenotengroep.

[Lees meer](#)

[Klik hier](#) voor de folder met informatie.

WijZ welzijn Raalte - Passage 13 - 8102 EW Raalte - T 038 85 15 700
De Kern maatschappelijke dienstverlening - Passage 10 - 8102 EW Raalte - T 0570 547 300



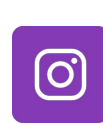
WijZ



WijZ en JC TraXX



JC TraXX



JC TraXX



De Kern



De Kern



De Kern

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}.

Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun jij je [hier afmelden](#).

Je kunt ook jouw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voeg je raalte@wijz.nu toe aan je adresboek.

