

[Bekijk de webversie](#)



Ben jij een handige buur? Help de energierekening te verlagen!



De energieprijzen zijn flink gestegen. Het aantal mensen dat de energierekening niet meer kan betalen ook. Wil jij mensen uit je buurt of dorp helpen met het besparen van energie? Word energiekusser! De energiekusser komt langs om kleine, snelle oplossingen aan te brengen die direct tot energiebesparing leiden. Denk bijvoorbeeld aan radiatorfolie, ledlampen en tochtstrips.

Dus ben jij handig in het aanbrengen van energiebesparende maatregelen? Kom dan in actie en meld je aan als energiekusser! [Klik hier](#) om meer informatie op te vragen en je aan te melden.

Minibieb, mooi inwonersinitiatief



Mensen in beweging brengen, ontmoeting en duurzaamheid. Het komt allemaal samen bij de minibieb. Daniëlle had het idee, maar hoe komt er dan ook daadwerkelijk een minibieb? Met ondersteuning van Wijz welzijn, eigen creativiteit en een beetje hulp is de minibieb geopend. Heel leuk dat er al veel gebruik van is gemaakt.

Kom je ook een boek, tijdschrift of puzzelboekje lenen of ruilen? Je bent van harte welkom aan de Monumentstraat 54.

Ook een leuk initiatief maar je weet niet goed hoe je het aan moet pakken? Bel of mail Ilse Rozendal 06-1388 2293/ i.rozendal@wizjz.nu

Jongerenwerkers Joey en Jolien stellen zich voor



Hallo allemaal, Wij zijn Joey en Jolien, de jongerenwerkers in de gemeente Raalte. Joey heeft de opleiding SCW met specialisatie randgroepjongeren afgerond. Hij komt uit de zorg- en woonbegeleiding met de doelgroep jongeren. Daar heeft hij jaren ervaring en veel affiniteit opgebouwd met jongeren op allerlei leefgebieden.

Jolien heeft de opleiding Social Work met profiel welzijn en samenleving afgerond en is sindsdien werkzaam als jongerenwerker.

Per september jl. zijn wij begonnen bij TraXX in Raalte.

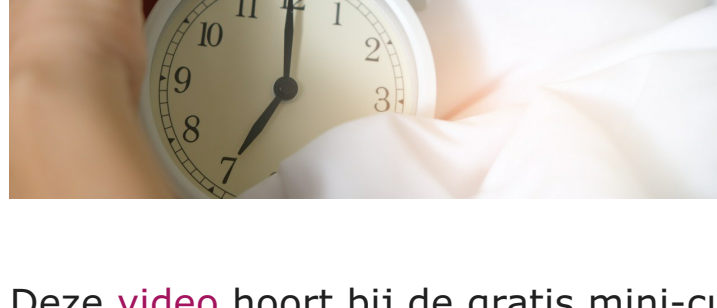
[Lees meer](#)

Gezond Natuur Wandelen, wandel mee



Vind jij het leuk om regelmatig met een groep een uurtje langs een groene route te wandelen? Doe dan mee met [Gezond Natuur Wandelen](#). Elke week, het hele jaar door is er een wandeling van een uur door het prachtige landschap van Raalte. Start: Wijkcentrum De Noaber/Schuilenburg, Landrechtweg 10 in Raalte. Elke dinsdag om 10.00 uur buiten verzamelen op het terras van De Noaber. Heb je belangstelling? Neem dan contact op met Brigit Trooster, brigit.trooster@sportbedrijfraalte.nl of 06 1336 6627.

Hoe zorg ik voor een goede slaap?



Met het ouder worden ervaren veel mensen dat het slapen moeilijker wordt. Sommige mensen hebben problemen met in slaap vallen, anderen met doorslapen.

In totaal heeft ongeveer een kwart van de 65-plussers problemen met slapen. Dr. Roselyne Rijsman, somnoloog-neuroloog van het Medisch Centrum Haaglanden weet alles over de effecten van het ouder worden op slaappgedrag.

Deze [video](#) hoort bij de gratis mini-cursus 'vitaal en gezond ouder worden', ontwikkeld door DuSRA-VOILA. In deze editie van de mini-cursus worden onderstaande vragen beantwoord:

- Hoe verandert het slaappgedrag bij het ouder worden en waarom?
- Welke effecten heeft slecht slapen op de gezondheid?
- Wat kun je doen om beter te slapen?

Nóg meer informatie over slaap en ontspanning vind je op deze [verdiepingspagina](#).



Warm voor elkaar

een groet

een praatje

iemand meenemen

een blijk van waardering

zomaar

heel krachtig

zo versterken wij elkaar

Lotgenotengroep rouw - Steun na partnerverlies



Als je partner overlijdt staat je wereld op z'n kop. Je vraagt je af: hoe moet ik verder, hoe ga ik om met de pijn en dit verlies?

In gesprek gaan en mensen ontmoeten die ook iemand verloren hebben kan jou helpen in jouw herstel. Zij begrijpen wat jij meemaakt en hoe jij je voelt.

In januari 2023 starten wij weer met een lotgenotengroep.

Wil je informatie over de lotgenotengroep? Heb je behoefte om met iemand te praten over het verlies waar jij mee te maken hebt? Bel dan gerust naar De Kern maatschappelijke dienstverlening en vraag naar Debby Brokelman of Greta van Unen T 0570 54 73 00.

[Lees meer](#)

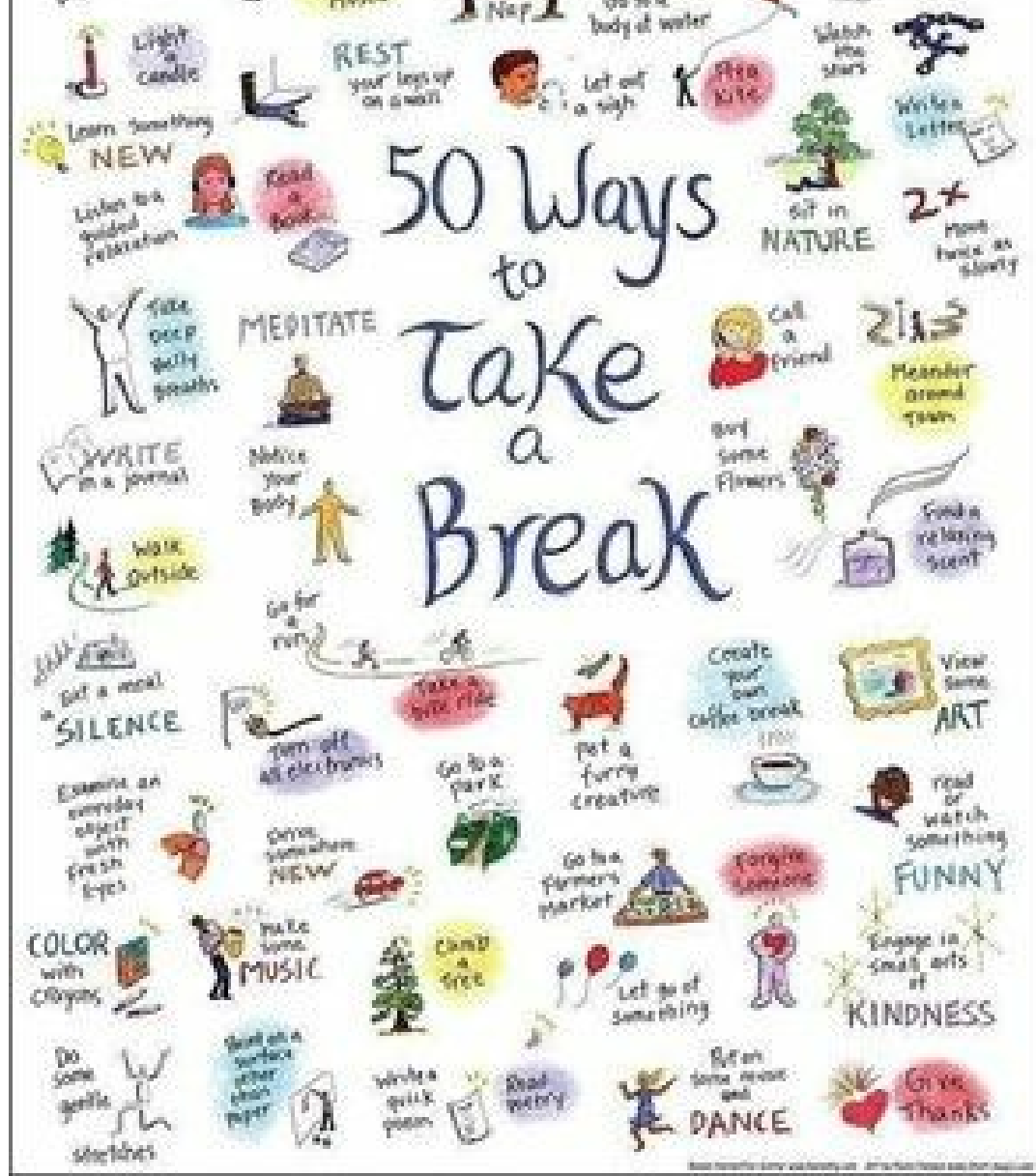
Zelfzorg-dag



Als team De Kern Raalte hebben wij genoten van een heerlijke zelfzorg-dag. Onder leiding van Ilonka Behr hebben we als sociaal werkers stil gestaan bij hoe wij stress kunnen ervaren in ons vak en hoe we beter voor onszelf kunnen zorgen.

Waarom eigenlijk "zelfzorg"?

Het is belangrijk om tijdens de dingen die je doet, ook te checken hoe het met je gaat. Hoe zit het met je energie? Waar laad jij van op? Doordat je hier aandacht voor hebt, kun je beter balans vinden tussen de werkbelasting en de belastbaarheid. Hoeveel heb je op je bordje en wat kun je daarvan op? Bij werkdruk is er sprake van een disbalans. Er ligt te veel of te weinig op je bord. Dit levert stress op. Denk aan te veel werk, veranderingen op het werk of gebrek aan steun van collega's. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.



Hoe zou je in de rust kunnen toch?

Er zijn dus heel veel simpele manieren om een rustmoment vorm te geven. Denk aan een korte mindfulness. Zo kregen wij tijdens de training de flyer '50 ways to take a break' te zien.

Herken jij ook stress op je (werk)plek, kun je moeilijk je grenzen aangeven of vind je het moeilijk om stil te staan?

Kun je hier wat tips bij gebruiken? Wij denken graag met je mee!

Wil je je aanmelden of meer informatie?

Bel dan naar De Kern 0570-547300 of [klik hier](#).

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



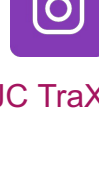
Wijz



Wijz en JC TraXX



JC TraXX



JC TraXX



De Kern



De Kern



De Kern

Deze e-mail is verstuurd 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@wizjz.nu toe aan je adresboek.